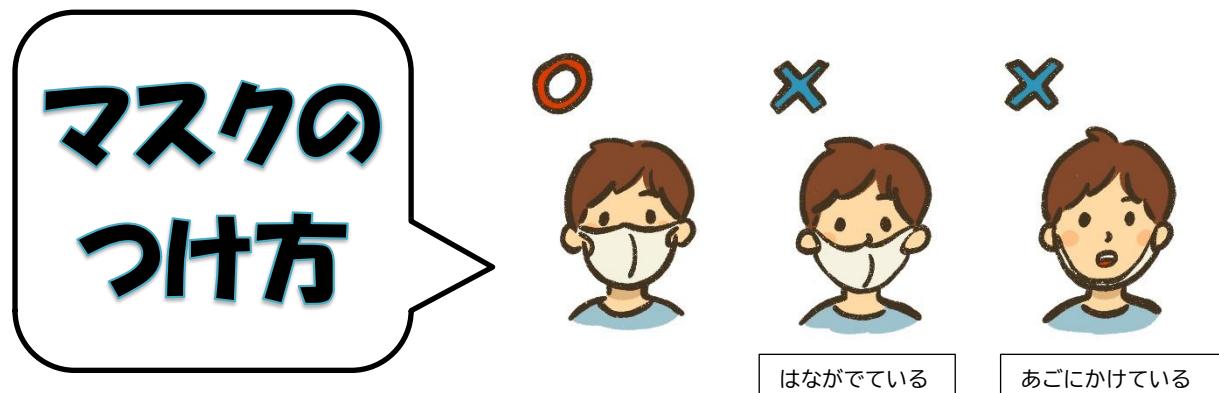




2021年10月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

## きゅうしょく 給食まえは／



運動会、お疲れ様でした。制限が多い中ではありましたが、みなさんがしっかり練習し、楽しんでいる姿が見られて良かったです。10月に入り、緊急事態宣言も解除されましたね。ここで感染症対策について振り返ってみましょう。もちろん協力してくれている人もたくさんいます。その反面、何度も注意され、「しつこいなあ…」そう思う人もいるでしょう。ですが先生たちも、何度も同じことを注意したくありません。感染症対策は、誰のためにしているのかを、一度考えてみてほしいです。「自分が感染することを予防する」だけではなく、「まわりに感染を広げるのを予防する」という意味があります。学校はみんなで勉強している場所です。誰かが感染してしまってからでは遅いのです。自分には関係ない。そう思わず、意識を変えてみてほしいです。

## きちんと手あらいできているかな？

10月8日は

○○には何が入るかな？

ヒント 強い○○に必要なのは…

カルシウム  
ビタミンD  
太陽の光  
運動

①ゆびさき  
②ゆびのあいたい  
③おやゆび  
④てくてく

こた 答えは「ほね」です

みんなの体は、約200個の骨に支えられています。丈夫な骨をつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気のいい日に外で体を動かせば、より強い骨が育ってくれますよ。