



令和 8 年 9 月 3 0 日
豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔
養護教諭 長濱 由紀子

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。外に出ると心地
良い風や、色づきはじめた葉っぱ、道端のどんぐり、虫の声など、あち
らこちらで秋を見つけることができます。

気候の安定するこの時期はスポーツの秋。10月は運動会があります。
準備体操をしっかりと行い、ケガをしないように、練習の成果を存分に
発揮してください！



骨の役割ってな～に??



からだ ささ
体を支える

骨があることで、
体をまっすぐ、支える
ことができるよ。



からだ うご
体を動かす

筋肉と骨がいっしょに
働いて、手を動かしたり
走ったり、歩くことがで
きるよ。



ないどう まも
内臓を守る

頭の骨は脳を
あばら骨は心臓や肺
を守ってくれている
よ。



けつえき
血液をつくり

カルシウムを蓄える

骨の中にある骨髓では
血液がつくられ、カル
シウムが蓄えられる。
カルシウムが多いと骨は
丈夫になるんだよ。

一生の骨の強さは十代で決まる!?

骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は
丈夫になります。
骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年
齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうち
に十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

ポイント
骨量を増やす

- カルシウムをとる 骨の材料になります
- ビタミンDをとる カルシウムの吸収を促します
- 日光に当たる 体内でビタミンDが生成されます
- 運動をする 骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります





日時	学年	内容	留意事項
10月7日（水）	1・3・5年 たけのこ学級	秋季歯科健診	朝、歯磨きをしてくる
10月9日（金）	2・4・6年	秋季歯科健診	朝、歯磨きをしてくる

歯磨き指導を実施しました！

R8.9月17日



9月17日（木）本校では歯科校医の高橋先生や、歯科衛生士の皆さんをお招きし、全校児童を対象に、「歯みがき指導」を実施しました。

低学年では、乳歯の生え変わりを紙芝居で分かりやすく説明していただき、中学年では、染め出しを行い、濃い赤に染まった歯垢を集中的にブラッシングする方法を学習、高学年では、健康な歯肉の状態や歯肉炎について教えていただき、歯垢が付きやすい部分を鏡で観察「歯肉観察カード」に色を付け記入していくことで、自分の歯肉の健康状態を知り、歯垢の付き具合を把握することができました。

子どもたちは、どの学年も、自分の歯や歯ぐきを鏡で観察しながら、磨き残しのない「歯みがき」のやり方や、日常生活で気を付けることについて、実践的に学ぶことが出来たようです。

保護者の皆様におかれましては、ご家庭から持参する道具の準備にご協力いただき、ありがとうございました！

