

秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

25℃
20℃
15℃
10℃
5℃
0℃

半袖シャツ
長袖シャツ
カーディガン
セーター
薄手のコート
コート
ダウンコート



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。

骨量を増やすポイント

- 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



～ 保護者のみなさまへ ～

- インフルエンザの流行は現在薬円台小では幸いにも落ち着いていますが、船橋市では、警報基準値に近づいています。いつもの元気があるか、健康チェックのご協力をお願いします。
- 病欠の場合、症状（いつから、どのような）や発熱の有無など安心メールにご入力いただくと助かります。受診された場合は、医師からの診断、指示内容もご入力ください。