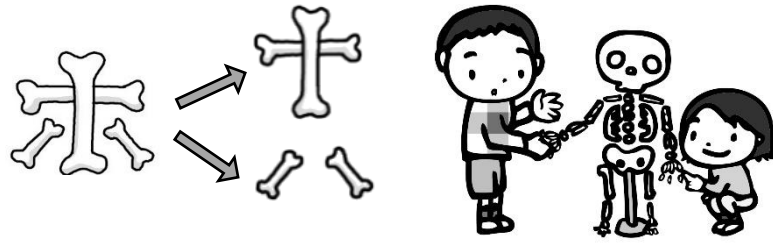


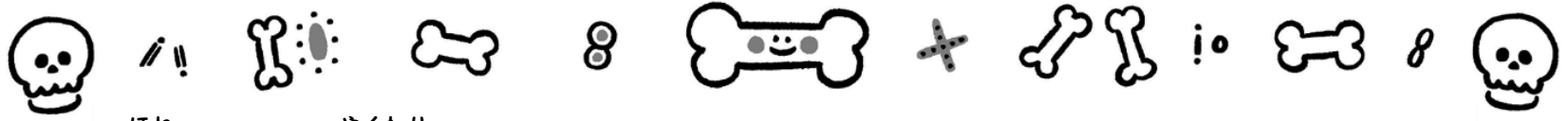
ほけんだより 10月

令和6年10月1日(火) 高原小学校保健室

10月8日は 「骨と関節の日」



10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせると、骨の「ホ」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。

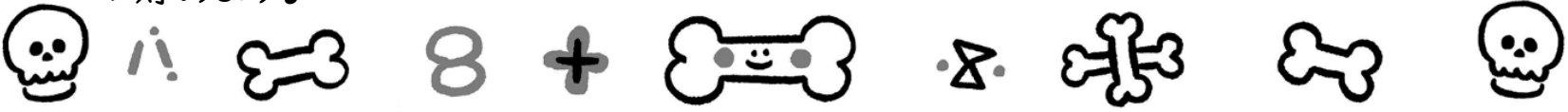


【骨の5つの役割】

- 骨を支える
- 脳や内臓を守る
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる
- 体を動かす

骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事だよ！骨にも生活習慣が関わっているんだね。

一生の中で、骨量が1番増えるのは10代。未来の自分のために、骨量をコツコツ貯めよう♪



骨コツ貯金のコツ♪

栄養(カルシウム)でコツコツ♪
 小魚 干しエビ 牛乳 ヨーグルト チーズ
 納豆 焼き豆腐 小松菜 切り干し大根
 などに多くふくまれているよ

日光浴でコツコツ♪

日光にふくまれる紫外線をあびることで、体の中でカルシウムの吸収を助けるビタミンDがつくられるよ。冬なら1時間程度、夏は木陰で30分程度過ごすといいよ。

運動でコツコツ♪

骨は刺激をあたえることで骨密度が高まるよ。外で遊ぶことで日光もあびることができて一石二鳥！

睡眠でコツコツ♪

眠りの前半の深い眠り(ノンレム睡眠)のときに骨を成長させる「成長ホルモン」がたくさん出るよ。深い質の良い眠りにするために睡眠リズムを整えよう。



人の全身の骨は206本。赤ちゃんの骨はなんと約350本あるよ！