11がつのほけんだより

骨（ほね）のはたらき



体の中にはたくさんの骨があります。骨は体を支えたり、動かしたり体の中の器官を守ったりしています。
骨に良い習慣があたりまえになるよう、大人が日々の声かけや環境でサポートしていきたいですね。

丈夫な骨を育てるには

① バランスのよい食事



骨の材料になる**カルシウム**（乳製品、小魚など）や、**タンパク質**（肉、魚など）、さらにカルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**（さけ、いわし、さんまなどの魚、きのこ類）や、骨への定着を促す**ビタミンK**（納豆、青菜など）をバランスよく組み合わせてとります。
カルシウムは、子どもは1日1000mg（牛乳1リットル分）位が目安とされています。牛乳はカルシウムの吸収率がよく骨を強くする物質が含まれているため優秀な食品ですが、苦手な子は他の食品などで補うことがすすめられています。

② 外遊び

外遊びをして、太陽の光を浴びると、皮膚でビタミンDがつくられます。
また、運動で骨に刺激を与えると、骨量が増えます。特に走ったりジャンプをするような運動（例えば、縄跳びや台からのジャンプなど）効果的と言われています。



③ 睡眠

眠っている間に分泌される成長ホルモンの働きによって、骨も体も成長していきます。しっかり眠ることも丈夫な骨をつくるために大切です。



背が伸びるのはどうして？？



背が伸びるのは、足の骨や背骨が伸びるためです。
子どもの骨には関節の近くに骨端軟骨という柔らかい部分があります。この軟骨は、だんだんかたい骨に置きかわりますが、同時に軟骨も増え続けるので、骨が成長します。
この成長は、男子は18歳頃、女子は16歳頃まで続きます。



参考文献　2025　ほけんニュース　11月号

健康診断のご案内

内科健診：12月2日（水） 13:30～
きく、もも、ひばり1組
12月4日（金） 13:30～
さくら、ひな、ひばり2組



歯科健診：12月3日（木） 10:00～ 全クラス
登園前に、歯みがきをしてきましょう。



お願い！ 尿検査のおしらせ

今年度2回目の尿検査を行います。
対象は<u>きく・さくら・もも組の子ども達</u>です。
朝の忙しい時間にたいへんですが、よろしくお願いします。

尿検査提出日 11月24日（火）　　予備日25日（ 水 ）
器材は11月20日（金）に配布予定。