えがお

井原市立野上小学校
令和４年度
ほけんだより１１月
No.９

丈夫な骨づくりのために！

もし、体の中に骨がなかったら…？私たちの体は、フニャフニャになります。思うように体を動かせず、ジャンプしたり、体操したり、走ったりできなくなることだってあります。いつもは意識してないけれど、骨は体を動かすときに大事なはたらきをしてくれています。健康な骨はかたくて丈夫ですが、実は栄養が足りていないと、折れやすくなってしまいます。今は大丈夫でも、大人になったときに「骨粗しょう症」という骨が折れやすい病気にかかってしまうこともあります。体がどんどん成長しているみなさん。骨も成長している最中です。骨を丈夫にする習慣を生活にとりいれていきましょう！

◎いろんな働きがある骨

骨の働き

骨には大きく４つの働きがあります。

①体を支える
骨格によって体を支えて、姿勢を保っています。

②体を守る
脳や内臓などの重要な器官を守っています。

③血液をつくる
骨の中心部の骨ずいで、赤血球や白血球をつくります。

④カルシウムをためて全身に送る
体に必要なカルシウムなどが骨の中にたくわえられています。

ほねほねクイズ！１
ヒトの背骨は
どれでしょう？

①　②　③

ほねほねクイズ！２
ほねが成長するとき
どこが伸びる？

◎骨を強くするためにできること

骨を健康に保つには

骨を健康に保つには、骨のもととなるカルシウムなどの栄養素をしっかりととることが大切です。骨をつくるにはビタミンDやたんぱく質も必要なので、バランスのよい食事をしましょう。また、骨をつくる骨芽細ぼうを活発にするには、なわとびやランニングなどの運動をすることが役立ちます。

カルシウムが多く入った食品

ほねほねクイズの答え　クイズ１：③　重たい頭を支えているよ　　クイズ２：②　骨端線というはしの部分が伸びます