

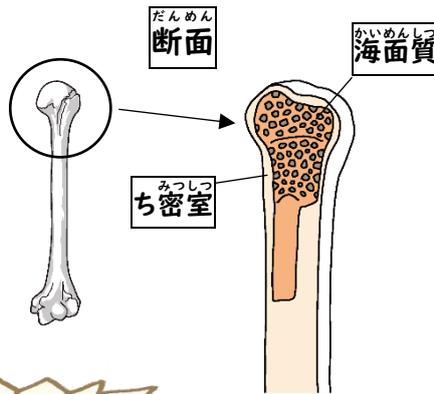
ほけんだより

長い夏休みが終わり新学期が始まりました。気持ちの切り替えはできましたか？
まだまだ残暑が続き、夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないようにしましょう。

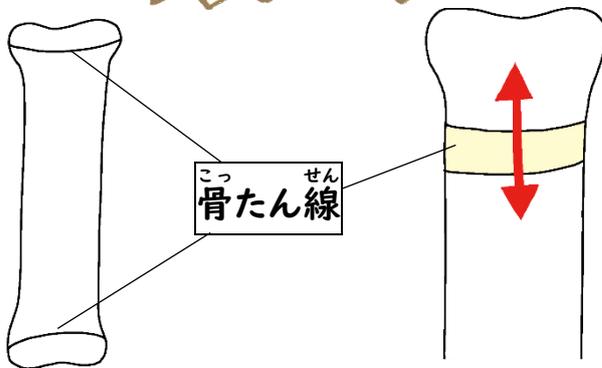
ほね つよい骨をつくろう！

ほね 骨はあなだらけ！

ほねの中はスポンジみたいにあなだらけになっていて、まん中は空です。パイプのようなつくりは上からの力に強く、軽くて丈夫な形です。



骨が成長するしくみ



子どもの足やうでなどの長い骨のはしには、「骨たん線（成長線）」と呼ばれる部分があります。

脳から成長ホルモンが分びつされると、骨たん線がのびて、身長ものびていきます。ただし、成長がとまった大人には「骨たん線」はありません。

骨を強く元気に伸ばすには

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ることが大切です。骨をつくるにビタミンDやタンパク質も必要なので、バランスの良い食事をしましょう。また、骨をつくる骨芽細胞を活発にするには、運動をすること、よく眠ることが役立ちます。

ほね 骨のはたらき

① 体を支える

からだを支えて姿勢を保っている。



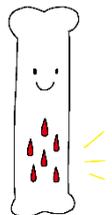
② 体を守る

脳や内臓などの器官を守っている



③ 血液をつくる

骨の中心部の骨髄で、赤血球や白血球をつくる。



④ カルシウムをためて全身に送る

カルシウムなどが骨の中にたくわえられている。

