

ほけんだより 11月

令和5年 11月 みなみかせ保育園



骨の役割とじょうぶな骨をつくる方法を知ろう

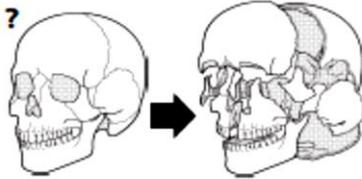
骨の不思議① 体の中でいちばん大きい骨・小さい骨は？

体の中でいちばん大きな骨は足にもある「大たい骨」で、体を支えるのに役立っています。いちばん小さな骨は、耳小骨（ちこ骨・さめた骨・あぶみ骨）で、3mm程度の大きさですが、音を聞くのに欠かせない骨です。



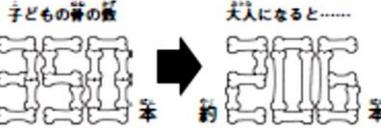
骨の不思議② 頭の骨は何個ある？

頭がい骨（頭の骨）は、二兎すると1個の骨のように見えますが、20個以上の骨がしっかりと組み合わさってできていて、外から加わる方から脳を守っています。



骨の不思議③ 骨の数は変化する？

骨は、子どものころは全身に約350本あるといわれていますが、成長する中で、おしりの骨（せん骨・び骨）などで細かく分かれていた骨がつながって、本数が減っていきます。



私たちの身体の中には、大小さまざまな形をした骨が200本以上あります。その中で、骨同士が直接つながっていたりしています。

骨にはさまざまな役割があり、私たちが生きていくのに欠かせないものです。じょうぶな骨をつくることのできるような食習慣・生活習慣を身に付けましょう。

★じょうぶな骨をつくるためには★

①カルシウムが入った食品を食べる



このようなカルシウムが多く入った食品だけを食べるのではなく、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。

②外で体を動かす(運動をする)



太陽の光を浴びて体を動かす(骨に力加わる)と、骨がじょうぶになります。

③ぐっすりとしいみんをとる



ぐっすりとしいみんをとると、成長ホルモンが出て、骨の成長が進むようになります。

保健のおしらせ

11月30日(木) 9:30よりカンガルー室で歯科健診があります。保護者より費用をだしてもらっていますので、お休みでもお出でになれたらいらしてして下さい。
10月の感染症 インフルエンザ 7名 流行り目 1名 10月30日現在

