



# 11月ほけんだより



令和7年10月28日  
はなほこども園



## すくすくと強い骨を育てるために

今の子どもたちは、100歳まで生きるとも言われています。骨は、子どものうちに、ぐんぐん成長し、18歳頃に「ピークボーンマス(最大の骨量)」と言い、一番丈夫な状態になります。このピークが高いほど、骨折しにくくなり、思春期にピークボーンマスが10%高くなると、骨粗しょう症になる時期を約13年も遅らせることができます。小さい頃から「骨に良い生活習慣」を身につけることが大切だと考えられています。



### 【大切な骨の働き】

人の体には、たくさんの骨があり、身体を支えたり、動かしたり、体の中の器官を守ったりしています。

- ・体を支える
- ・脳や内臓などを守る
- ・力を手足に伝える
- ・血液をつくる
- ・カルシウムを蓄える

いろいろな役割があります。



なぜ？

### 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、骨端軟骨というやわ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歳頃まで続けます。



丈夫な骨を育てるには！



### ①【バランスのよい食事を摂りましょう】

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。

### ②【外遊びをしよう】

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。ジャンプや走ることが効果的です。

### ③【十分な睡眠をとりましょう】

眠っている間に分泌される成長ホルモンの動きによって、骨も身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。

#### 骨の成長

