



12月ほけんだより



令和7年11月27日
はなほこども園

看護師 *****

大切な骨の働き！



〈体を支える〉

骨には、いろいろな形や大きさがあり、体の形、「骨格」をつくっています。骨格は体を支えるための基本の構造で、丈夫なつくりになっています。

〈力を手足に伝える〉

体は、骨と関節、筋肉によって動きます。筋肉の働きで骨が引っ張られ、骨と骨のつなぎ目の関節が、さまざまな方向に動くことで、体の各部分を思い通りに動かすことができます。



〈脳や内臓などを守る〉

脳は頭蓋骨に、肺や心臓は肋骨などに守られています。血管や神経の一部は、筋肉などに押しつぶされないように、骨の内部を通っています。

〈カルシウムを蓄える〉

骨は、カルシウムなどの栄養素によって形成されています。骨に蓄えられているカルシウムは、血液中のカルシウムの濃度が低くなると、溶け出して血液中に運ばれます。骨は形成と吸収を繰り返しています。

〈血液をつくる〉

血液の成分の血球は、骨の内部にある骨髓という組織でつくられます。骨髓の中の血球のもとになる細胞が分裂して、赤血球、白血球、血小板などに変化して、血液中に送り出されます。

丈夫な骨を育てるために

★外遊び

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。



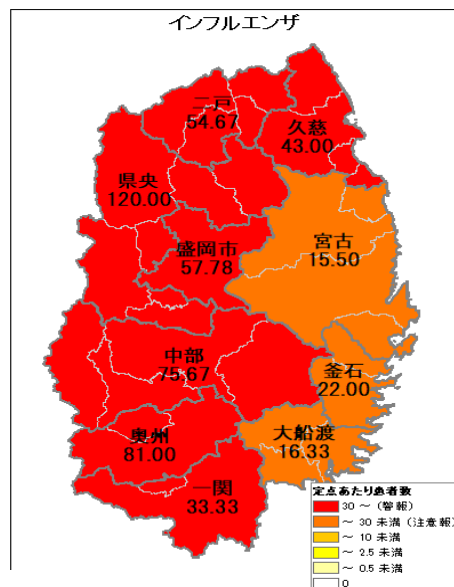
★バランスのよい食事

骨の材料になる：カルシウム(Ca)・・・乳製品、小魚など
たんぱく質・・・肉、魚など
Caの吸収を助ける：ビタミンD・・・鮭、イワシなどの魚、きのこ類など

★内科検診終わりました★

〈本多先生より〉

全体的に健康状態は良好です。町内ではインフルエンザが流行しています。ほとんどはA型ですが、B型も数名みられています。集団生活ではなかなか難しいですが、予防策をしっかり行い感染を防ぎましょう。



手洗い・うがいを忘れずに、規則正しい生活を心がけましょう！



裏面「あいうべ体操」も効果的です！

【11月10日~11月16日】



★あいうべ体操とは

口呼吸を鼻呼吸に改善するための、口と舌を使った簡単な体操です。毎日の習慣にすることで、口まわりの筋肉バランスが整い、口呼吸が自然と減っていきます。

★口呼吸が癖になると…

- ・ウイルスや細菌がダイレクトに体内に入って風邪をひきやすい
- ・口内が乾燥してむし歯や口臭の原因になる
- ・舌の位置が下がり、歯並びや顎の発達に影響する

こうしたトラブルを回避するためにも、呼吸を「鼻でする」ことはとても重要です。鼻呼吸には、空気中のウイルスや細菌、ほこりなどを除去する機能があります。

★大人も効果大！

口周りの筋肉を鍛えることで、引き締め効果やリフトアップ効果が得られます！さらに、顔や首の血行が促進されるため、むくみを解消する効果もあります！血流を改善し、新陳代謝を促進する効果も期待できます！



3歳以上児さんは朝の会などに行っています。お家でもお子さんと一緒に行ってみてください！