

# ほけんだより

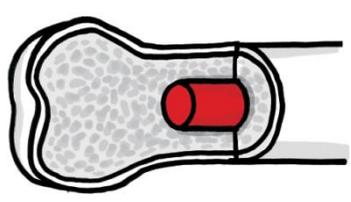
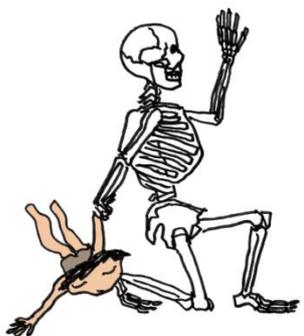
2021.1  
4年生号  
羽津北小学校 保健室

## 骨コツ貯金をしよう

発育測定のために時間をもらって、保健のお話をしました。身長が伸びるといことは、骨が成長するということです。骨のどこが伸びるのかのクイズをして、骨端線（成長線）のお話をしました。他にも骨の役割を知って、成長期だからこそ、コツコツとカルシウムの貯金をしてほしいことを伝えました。

## 骨の4つの役割

- ① 体を支える
- ② 内臓を守る
- ③ 血液をつくる
- ④ カルシウムを蓄える



すぐに子どもたちから出てきたのは、①と②の役割でした。しかし、③や④は知らない子がたくさんいました。「骨ってやっぱり大切なんだね」という声が聞こえてきました。

## ほねほね銀行は期間限定！？

骨が成長する骨端線（成長線）があるのが、だいたい18歳ぐらいと言われています。そして、カルシウムを骨に貯められるのは、だいたい20歳ぐらいと言われています。

- ① カルシウムをとる
- ② 外で運動する
- ③ よく眠る

カルシウムを取ることは、もちろん骨に良いことです。運動は刺激で骨が丈夫になることや、日光を浴びることで、ビタミンDがつくられ、カルシウムが骨に定着するのを助けること、そして寝ることで多く出る成長ホルモンは、骨を成長させるのに大切だということをお話しました。

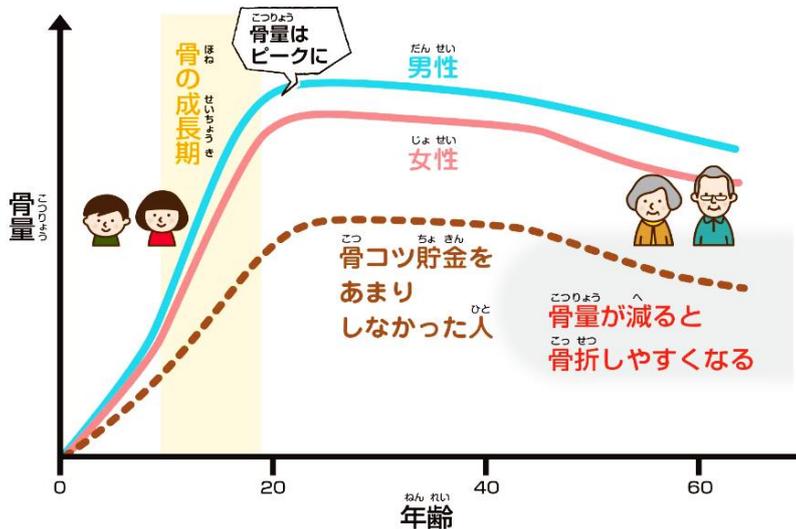


上の3つを、みなさんに気を付けてほしいということを伝えました。

裏もあります

# みんなのわかったことや思ったこと

- ・ わたしは、いつも10時ぐらいにねていたけど、もっとはやくねたら成長ホルモンがたくさんできるので、もっともっとはやくねるようにしたいです。いつもわたしは寒いので、休み時間に外で遊んでいかなかったけど、外で運動するとビタミンDができるので、これからは外で運動したいと思いました。
- ・ カルシウムを取らなかつたりするだけで、スッカスカのほねになることを、知りました。ちょっとのことをしないで、ほねにあんな差がつくなんて、思ってませんでした。私は、まだ骨端線があるので、3つのことをして、スッカスカのほねにならないようにしたいです。
- ・ ほねに血えきをつくる役目があるとは知らなかったので、びっくりしました。子どものほねと大人のほねは形は同じだと思っていたけど、ほねのはしが全然ちがうんだと知り、これからはカルシウムをとっていこうと思いました。
- ・ カルシウムが足りないと、とつてもこげているパンみたいで、あいている所が多いけど、カルシウムが足りている骨は穴があいているけど、カルシウムが足りていないほねと、大きい差があり、びっくりした。これからはカルシウムをとって、太陽がサンサンのときに外に行きたいと思います。
- ・ 60才ぐらいになってこっせつしやすくなるのが、いやだから、これからカルシウム・運動・ねむるを大切にして、ほねがもろくならないように、がんばろうと思った。
- ・ ぼくは、カルシウムとすいみんだけをよくすれば、ほねがのびると思っていたけど、今日の勉強で、ビタミンDをとることも大事ということが、よくわかった。
- ・ カルシウムをとることは、いいと知っていたけど、運動することができて「Switchでリングフィットアドベンチャーをすればいいんだ」と思ったのですが、“外で”というのは、初めて知りました。休みの日には、よく妹と父と公園に行くので、もっとひんぱんに「連れて行って」と言っ、連れて行ってもらうのを、ひんぱんにしてもらいます。
- ・ カルシウムをとらないと、大人になってから大変なんだと思いました。
- ・ 今がチャンスだから、これから3つのことを意識していこうと思いました。ほねはやっぱ大切だとわかった。
- ・ ほねが成長することがわかった。カルシウムは子どものときに、たくさんとらないといけない。



## おうちの方へ

子どもたちには、骨端線という骨が成長できる線があります。しかし、その線は期間限定であることを伝えました。すると、「今がチャンスだ！」と、意気込む姿がありました。

お話しした3つのことを、意識したり、続けていったりするためには子どもたち本人の意思が大切ですが、お家の方のご協力も、とても重要であると思います。お家でも様子を気にしてもらえるとうれしいです。よろしくお願ひします。