

ほけんだより

2021.1

3年生号

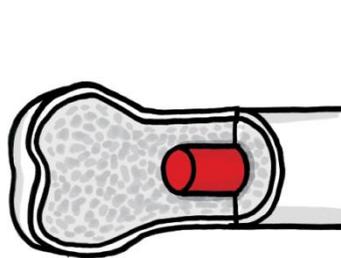
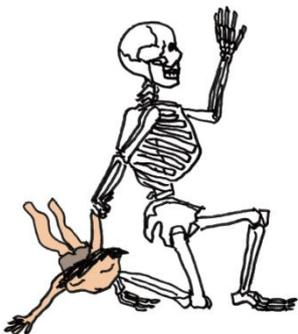
羽津北小学校 保健室

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。身長が伸びるということは、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。

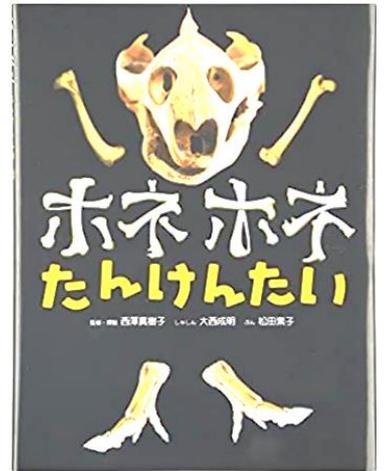
上の3つを、みなさんに気を付けてほしいということを伝えました。



裏もあります

みんなのわかったことや思ったこと

- ・ ほねのことを学習して、わかったことは、ほねは体を支えてくれたり、血を作ってくれたりと色々なことをしてくれます。けれど、ほねには、こったん線というものがあり、それは、ほねが成長するものですが、18才になると消えてしまうので、今のうちにたくさんほねをのばしておきたいので、がんばりたいです。
- ・ 色々なほねのことがわかりました。ほねは、けつえきを作ってくれたり色々役に立っていますね！わたしは、ほねなんか気にしてなかったのですが、これからは大事にします。カルシウムが足りないほねには、なりたくないの、これからもがんばります！はまだ先生が言っていた「ホネホネたんけんたい」という本を読みたいです。これからも、たくさんほねのことを知りたいです！ほねはおもしろいですね！
- ・ ぼくは今日のじゅぎょうで、よくねむると成長ホルモンが出ることをはじめて知りました。これからもっと正常なほねにしていきたいです。ほねの両はしがのびることは、はじめて知りました。これからもっとカルシウムを貯金したいです。そしてほねの中で血が作られているのは、はじめて知りました。
- ・ 成長線とこったん線を知れました。大人になったら、こったん線がなくなるのはビックリしました。カルシウムとビタミンDは、すごく大切なんだなあと思いました。あと9年、がんばってほねほね貯金をいっぱいします。もっともつと体のことを知りたいし、今日のべんぎょうで知らないことを教えてもらえて、よく知れてよかったです。正常なほねは、あんまりすきまがないけど、カルシウムが足りないとすきまだらけとはじめて知りました。
- ・ わたしは魚がきらいですが、ほねをじょうぶにできるなら、がんばって食べようと思いました。
- ・ わたしがこっせつしたときに、お医者さんにみてもらって「魚や牛乳を飲んでから、すぐになおる」と言われました。ほかに、ねることで成長ホルモンが出ることを教えてくれました。今日、教えてくれたことをこれからやっていきたいと思いました。
- ・ よく外で遊んだり、ビタミンDをとって、未来の自分のためにカルシウムをとっておきたい、大人になったら身長や足のサイズが変わらないけど、18才まで身長や足のサイズが変わるので、今のうちにのばしておきたい。
- ・ わたしの友だちのおばあちゃんは、こけてほねがおれてしまう人がいて、「なぜこけてほねがおれるんだろう」と思っていたので、思っていたことがわかりました。
- ・ カルシウムを全くとらなかったほねは、間がありすぎて、本当にこけただけでほねがおれそうでした。牛乳やにぼしは、すきじゃないけど、がんばって食べてみようと思いました。ほねは元々かたいから大丈夫だと思っていたけど、そうでもなかったです。



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見てもらえるとうれしいです。よろしくお願ひします。