

# 保健だより 10月

令和6年10月1日  
さいたま市立文蔵小学校  
保健室

10月10日は目の愛護デーです。「10」「10」を横にすると、人の顔の目とまゆ毛に見えるからです。

下の表は、1学期の視力検査の結果です。B (0.9) 以下の人には黄色い「健康診断結果のお知らせ」

を配付していますので、眼科医を受診することをおすすめします。(人)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
裸眼視力	A (1.0以上)	55	77	42	61	44	39	318
	B (0.9~0.7)	29	13	20	22	22	12	118
	C (0.6~0.3)	15	14	16	22	23	31	121
	D (0.3未満)	4	4	13	18	11	23	73
	1.0未満の割合	47%	29%	54%	50%	56%	63%	50%

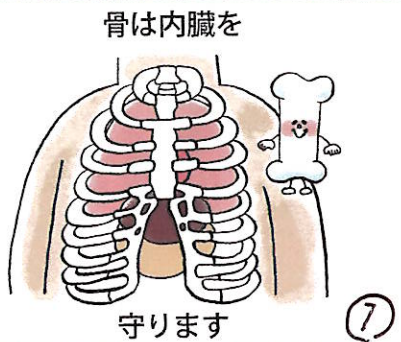
## 骨の役割って何だろうか？

10月8日は骨と関節の日です。「十」と「八」を組み合わせると、骨の「ホ」の字になること。

10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。

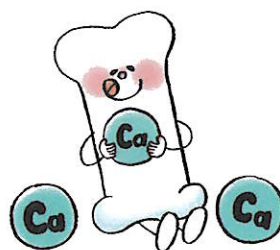
①骨の役割を紹介します。【からだを支えます】人の骨は大人で206個

くらいあります。こんなにたくさんある骨が骨格をつくり、からだを支えています。みなさんが座ったり立ったりできるのは、骨格がからだを支えているからです。【内臓を守ります】脳や内臓はやわらかいので、外からの大きな力に弱いです。そのため、頭が骨は脳、肋骨は心臓や肺、骨などを守っています。



②【からだを動かします】骨がつながることで、そこに関節ができます。この関節によって、からだを動かすことができます。【カルシウムをたくわえます】骨のおもな成分はカルシウムです。骨にカルシウムをためておいて、からだが必要となときに骨からカルシウムを出します。

骨はカルシウムを



骨の中心では赤血球などを



③【血液をつくります】骨の中心には、こつずいという部分があります。このこつずいには、血液のもとになる細胞があり、そこで赤血球や白血球、血小板などがつくられています。

④ 次に、元気に活動するためにみなさんをお願いしたいことをお伝えします。みなさんが寝ている間に、成長ホルモンがよく出ます。成長ホルモンは筋肉や内臓を成長させる効果がありますが、骨を伸ばす効果もあるのです。ですから早く寝て、しっかりすいみんをとってください。

みなさんが寝ている間に



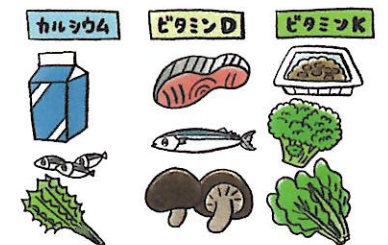
運動したり日の光をあびたりすると



⑤そして、運動をすることで、骨をつくる細胞が活発になり、骨は強くなります。また、日の光をあびると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDがからだの中でつくられます。

⑥骨を強くするためにはもちろん、食べものからとる栄養素も大切です。骨のおもな成分であるカルシウムは、牛乳や小魚、水菜などの野菜に多く入っています。カルシウムの吸収をよくするビタミンDは、さけやさんま、干しいたけなどに多く入っています。また、骨をつくるビタミンKは納豆、ブロッコリーやほうれん草などの野菜に多く入っています。

これらは



骨を強くします ⑥

骨はみなさんを



⑦骨はみなさんを毎日支え、からだを守ったり動かしたりしています。大切にしてください。また、骨を強くすることもしてもらえたらうれしいです。