



2学期も2週間が過ぎましたが、皆さん元気な毎日をご過ごしていますか？先週は陸上大会がありました。暑い夏のうちから一生懸命練習をしていたため、選手の皆さんはきっと満足のいく結果を出せたのではないのでしょうか。

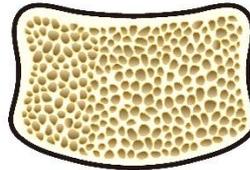
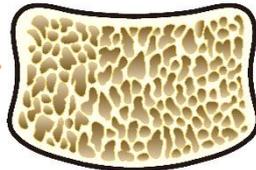
9月9日は「救急の日」でした。保健室前の掲示板では、救急箱と防災グッズに必要な物品について掲示をしていますので、ぜひ見て下さいね。今回の保健だよりでは骨折などのけが予防のために、骨について書きますので、今後の参考にしてください。



思春期で一生の骨の強さが決まる？

思春期は骨が急激に成長する最も大切な時期です。知っていましたか？思春期に骨量を増やすためには、食事での十分なカルシウム摂取（乳製品、大豆製品、小魚など）と、骨に負荷がかかる適切な運動が必要です。10代のうちに骨量をためておくと、高齢になったときに骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}になるリスクが減ると言われています。骨量は20歳頃が人生のピークで、40歳以降少しずつ減っていきますので、今から20歳にかけて骨量を貯蓄していきましょう。

骨粗鬆症で
骨密度の低い骨



健康で骨密度
の高い骨

運動はなぜ大事？

適度に負担のかかる運動は、骨を作る骨芽細胞を活性化させます。**運動×食事=強い骨**です。部活動に入っていない人は散歩やなわとびなどを普段の生活に取り入れてみてください。

骨は毎日作りかえられている？

古くなった骨は破骨細胞によって破壊され血液内に吸収され、骨芽細胞によって新しい骨に作りかえられています。骨芽細胞が新しい骨を作るためには、カルシウムが必要です。

骨を壊す
破骨細胞



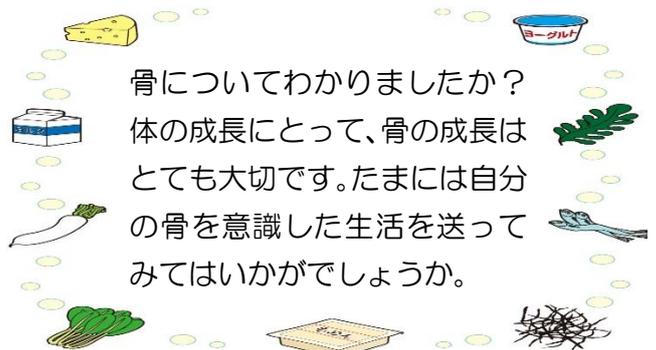
骨を作る
骨芽細胞

骨のためにはビタミンDも大切？

骨を強くするには、ビタミンDを摂取することも重要です。ビタミンDは、皆さんが摂取したカルシウムを腸から吸収しやすくする働きがあります。



ビタミンDは、イワシやサンマ、しいたけなどに多く含まれ、また、日光を浴びることで作られます。



骨についてわかりましたか？体の成長にとって、骨の成長はとても大切です。たまには自分の骨を意識した生活を送ってみてはいかがでしょうか。

