

# ほけんだより 11月

令和元年11月5日  
大阪市立堀江中学校  
保健室発行

風が冷たくなってきました。本格的な冬ももうすぐそこです。  
堀江中でも風邪をひいて欠席する人が、出始めています。

風邪やインフルエンザにかかることのないように気をつけましょう。

① 睡眠をしっかりとること、② 食事を3食きちんととること、③ 手洗い、うがいに努めることなど基本的なことをしっかりと守り健康管理に努めてください。



保健室に「マスクをください」と来る生徒がたくさんいます。保健室のマスクは緊急用で、普段、皆さんに配るものではありません。自分に必要だと思ったら家から用意して来てください。



## 骨の大切な5つの役割

### 体を動かす

筋肉の両はしは、別々の骨とつながっています。筋肉がちぢむと骨や関節が動くしくみになっています。



### 脳や内臓を守る

私たちの頭蓋骨は、大事な脳を守るヘルメットのよう役目をしています。また、肋骨や胸骨も内臓を守るはたらきをしています。



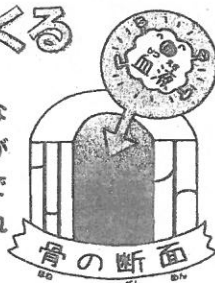
### 体を支える

人の骨は、全部で約200個あります。私たちが自分の体重に負けずに生活できるのは、じょうぶな骨が支えてくれるからです。



### 血液をつくる

骨の中心は空どうになっていて「こつずい」がつまっています。ここで私たちの血液がつくられています。



### カルシウムを蓄える

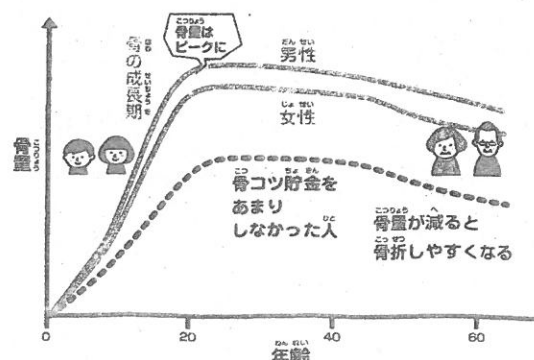
体の中のカルシウムは、筋肉がちぢんだり、血が固まるときなどに使われます。カルシウムのほとんどは骨に蓄えられていて、必要なときに血液の中へ送り出されます。



骨のカルシウム量を骨量と言います。  
骨量は、20歳頃に一番多くなります。

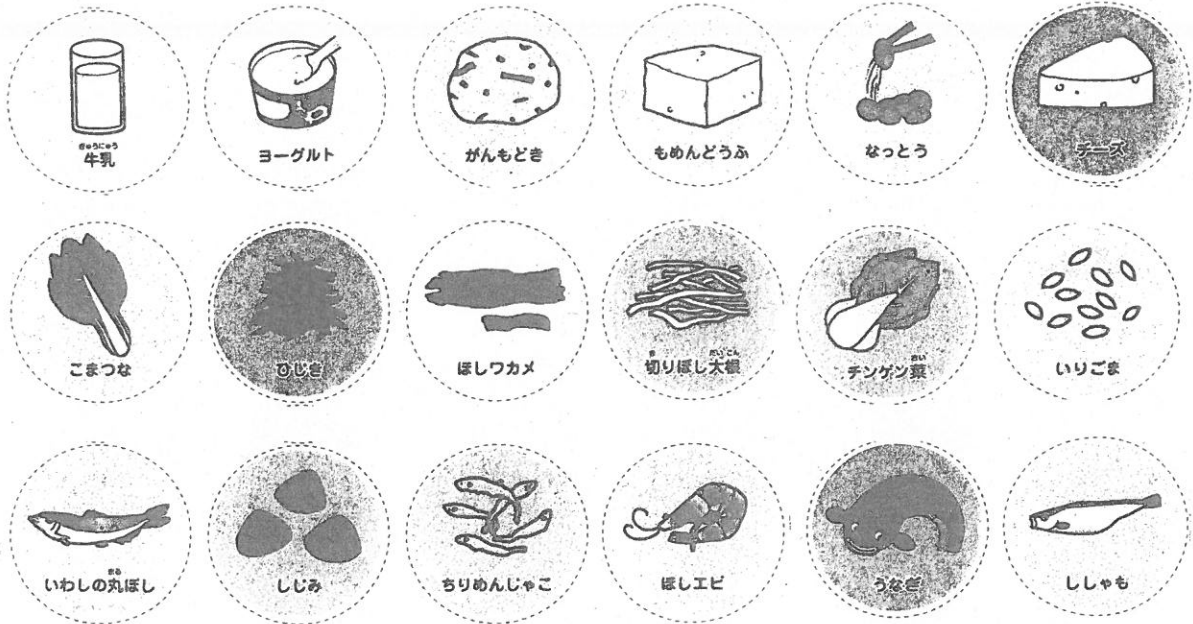
ここをピークに増えることはなく、年をとるとともにだんだん減っていきます。

だから、骨の成長期にカルシウムを骨コツと貯めておくことが大事！！



# 骨にいいことは3つ

## ① カルシウムの多い食品を食べる



## ② 日光に当たる



## ③ 運動をする

成長期に骨量をコツコツ増やしましょう！！！！

### スピッツベルゲン島のおはなし

北極に近いこの島では、11月から4月まで周囲の海が凍ってしまい、船が島に入れません。この間はカゼをひく人があまりいないのに、氷が溶ける5月になると急にカゼが大流行するのだそうです。

なぜ、寒い時期が終わってからカゼが流行するのでしょうか？ 理由は、船が入れるようになりたくさんの人がやってくると、ウイルスも一緒に運ばれてくるからです。

人がたくさん集まるところには、ウイルスもたくさんいるということ。外から帰ったときは、まず手洗い・うがいをするのが大切です。

