



ほけんだより



2026.9.30

No.8

共栄小学校 保健室

朝や夜はすっかり涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目は、体が温度の変化についていけず、体調をくずしやすくなります。今年はインフルエンザの流行が全国的に早く、札幌市内でも学級閉鎖の報告が届き始めました。インフルエンザは非常に感染力が強く、集団生活の中では急速に広がる恐れがあります。ご家庭におかれましても、お子さんの体調に少しでも普段と違う様子（発熱、咳、だるさなど）が見られる場合は、決して無理をさせず、早めの受診とご家庭での休養をお願いいたします。

10/8は「運動器の健康・骨と関節の日」

丈夫な骨をつくるために大切な栄養素

【カルシウム】

骨の主成分。

血液中のカルシウム濃度が下がると、骨から溶け出してしまうので、食事ですっかり補給することが大切。

《多く含まれる食べ物》

牛乳・乳製品、小魚、小松菜、ひじきなど

【たんぱく質】

骨の土台となる

コラーゲンなどの材料になる。

《多く含まれる食べ物》

肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆製品など

【ビタミンD】

腸でカルシウムの吸収を助ける。

日光を浴びると体内で生成されるため、外で適度に運動するのもよい。

《多く含まれる食べ物》

サケやサンマなどの魚、卵黄、キクラゲ、シイタケなど

【ビタミンK】

カルシウムが骨に沈着するのをサポートしてくれる。

《多く含まれる食べ物》

納豆、小松菜、ブロッコリー、キャベツなど

一生の骨の強さは十代で決まる!?



骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。

骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

骨量を増やすポイント

カルシウムをとる

骨の材料になります

ビタミンDをとる

カルシウムの吸収を促します

日光に当たる

体内でビタミンDが生成されます

運動をする

骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります

