



株式会社 少年写真新聞社

〒100-0022 東京都千代田区九段南3-8-14 9F 九段ビル

<https://www.schoolpress.co.jp/>

★定期刊行物は終わる期日を予定しない刊行物です。年度が終わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き継ぎニュースをご送付申し上げます。

※著作権法により、本紙の無断複写・転載は禁じられています。

すくすくと強い骨を育てるために

順天堂大学 医学部 整形外科 准教授 坂本優子

はじめに

今の子どもたちは、100歳まで生きるともいわれています。そんな長い人生を元気に過ごすためには、丈夫な骨を育てることがとても大切です。骨は子どものうちに、ぐんぐん成長し、18歳頃に「ピークボーンマス（最大の骨量）」といって、一番丈夫な状態になります。このピークが高いほど、大人になってから骨がもろくなったり、骨折したりしにくくなるのがわかっています。思春期にピークボーンマスが10%高くなると、骨粗しょう症になる時期を約13年も遅らせることができるという研究もあるのです。つまり、小さい頃から自然に「骨にいい生活習慣」を身につけることが、とても大切だと考えられています。

子どもの骨を丈夫にするには？

1. まずは「運動」！

骨を強くするために一番大事なものは、体を動かすことです。

特に「ジャンプ」をするような運動（例えば、なわとびや台からのジャンプなど）は、骨にいい刺激を与えるといわれています。友だちと一緒に外で楽しく体を動かすことが、骨の成長にもつながります。

スポーツ庁の調査では、幼稚園・保育園の時に外遊びの時間が多かった子どもほど、小学校に入ってから体力テストの点数が高いという結果が出ています。体力テストの点数が高い子は、同じ時間運動していても、骨量が高いということが、わたしたちの研究結果で明らかになっています。さらに、よく体を動かしていた子どもは、大人になったときに

股関節の骨量が高いという報告もあります。

つまり、幼児期に「体を動かすことを好きになること」が、未来の健康な骨づくりの土台になるのです。

2. 次に「食事」！

骨の材料になる大切な栄養素は、「カルシウム」と「ビタミンD」です。

カルシウムは、牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品や、小魚・こまつななどに多く含まれています。4～8歳の子どもには、1日1000mg（牛乳1リットル分）くらいが目安です。牛乳は、カルシウムの吸収率がよく、骨を強くする物質が含まれているため優秀な食品ですが、苦手な子もいるので、その場合はほかの食べ物やサプリメントなどで補うことがすすめられています。

ビタミンDは、さけ・さんま・いわしなどの魚、干しいたけやまいたけなどのきのこ類に多く含まれます。特にさけはおすすめです。また、ビタミンDは日光を浴びることで体の中でつくられることも大きなポイントです。

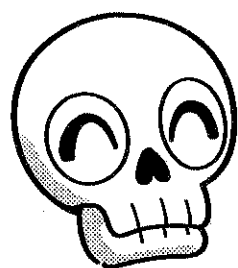
日焼け止めや日傘をいつも使っていると、ビタミンDはほとんどつくられません。もちろん日焼けのし過ぎはよくありませんが、昼間の太陽が高い位置にある時に外に出て、日差しに当たることも大切です。夏は日陰でも十分です。ビタミンDは、7割が日光から、3割が食べ物からとっているともいわれています。

おわりに

骨は「毎日のちょっとした習慣」で強くなります。

日焼けを気にして、日焼け止めを常用したり、外遊びを控えたり、長い時間タブレット（4ページへ続く）

ほけんニュース



大切な骨の働き

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、動かしたり、体の中の器官を守ったりしています。

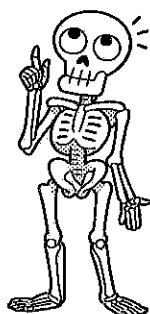


けんこうくん

体を支える

骨には、いろいろな形や大きさがあ、体の形、「骨格」をつくっています。

骨格は、体を支えるための基本の構造で、丈夫なつくりになっています。



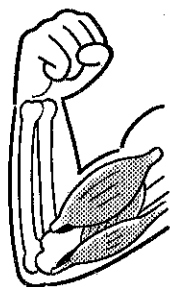
脳や内臓などを守る

脳は、ヘルメットのような頭蓋骨に、肺や心臓は、胸にある肋骨などに守られています。また、血管や神経の一部は、筋肉などに押しつぶされないように、骨の内部を通っています。



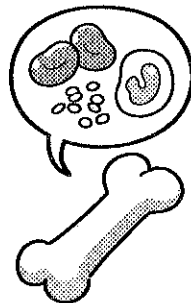
力を手足に伝える

体は、骨と関節、筋肉によって動かすことができます。筋肉の働きで骨が引っ張られ、骨と骨のつなぎ目の関節が、さまざまな方向に動くことで、体の各部分を思い通りに動かすことができます。



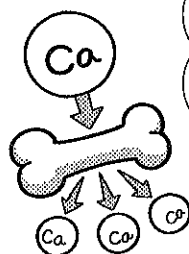
血液をつくる

血液の成分の血球は、骨の内部にある骨髄という組織でつくられます。骨髄の中の血球のもとになる細胞が分裂して、赤血球、白血球、血小板などに変化して、血液中に送り出されます。



カルシウムを蓄える

骨は、カルシウムなどの栄養素によって形成されています。骨に蓄えられているカルシウムは、血液中のカルシウムの濃度が低くなると、溶け出して血液中に運ばれます。このように、骨は形成と吸収を繰り返しています。



いろいろな
役割が
あるんだね

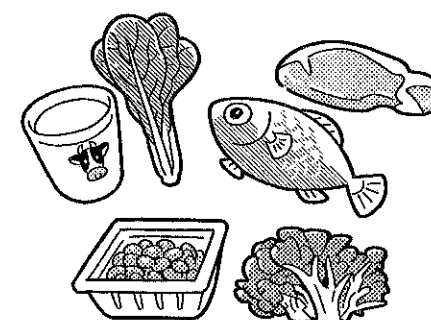


丈夫な骨を育てるには



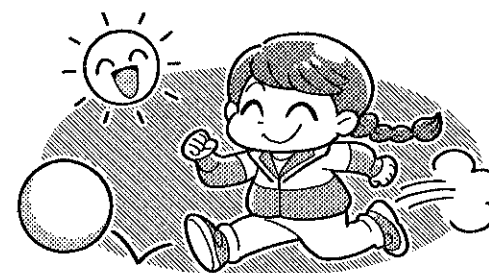
① バランスのよい食事

骨の材料になるカルシウム（乳製品、小魚など）や、たんぱく質（肉、魚など）、さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンD（さけ、いわし、さんまなどの魚、きのこ類）や、骨への定着を促すビタミンK（納豆、青菜など）をバランスよく組み合わせてとります。



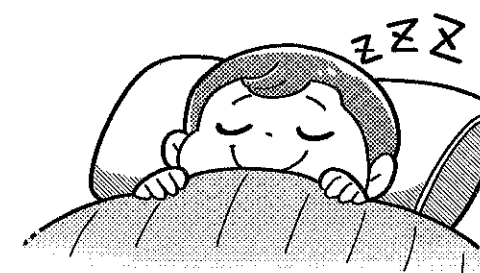
② 外遊び

外遊びをして、太陽の光を浴びると、皮膚でビタミンDがつくられます。また、運動で骨に刺激を与えると、骨量が増えます。ジャンプや走ることが効果的です。



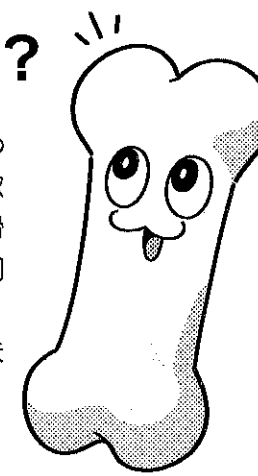
③ 睡眠

眠っている間に分泌される成長ホルモンの働きによって、骨も体も成長していきます。しっかり眠ることも、丈夫な骨をつくるために大切なことです。



背が伸びるのはどうして？

背が伸びるのは、足の骨や背骨が伸びるためです。子どもの骨には、関節の近くに、骨端軟骨というやわらかい部分があります。この軟骨は、だんだんかたい骨に置きかわりますが、同時に軟骨も増え続けるので、骨が成長します。この成長は、男子は18歳頃、女子は16歳頃まで続きます。



(1ページの続き)

を見ることが習慣になると、子どもたちの骨にとってはマイナスの影響が出るかもしれません。

「今日はいいいお天気だから、外で元気に遊ぼう!」、「ジャンプをいっぱいして、丈夫な骨

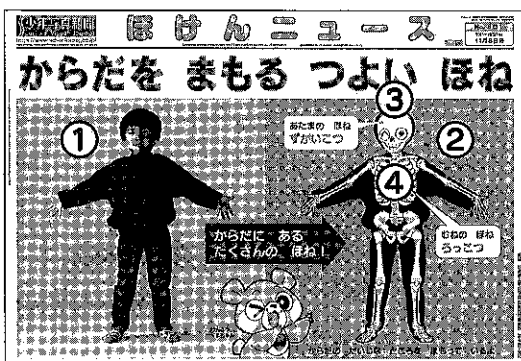
を育てよう!」そんなふうに、子どもたち自身が自然に考えるようになってくれると、うれしいですね。骨によい習慣が“あたりまえ”になるよう、わたしたちおとなが日々の声かけや環境づくりで、やさしくサポートしていけたらと思います。

今月の

掲示用写真ニュース活用法



子どもたちに、体の中にある骨にはどんな役割があるのかをわかりやすく伝える際に、ご活用ください。



《おはなし》

(①を指して) みんなの体の中には(②を指して) こんなにたくさんの骨があります。手や足を触ってみると、かたい骨があるのがわかりますね。骨は、みんなの体の形をつくって、支えています。

骨には、体の大切な部分を守る役割もあります。(③を指して) 頭の骨は頭蓋骨といって、脳を守っています。(④を指して) 胸の骨の肋骨は、心臓や肺を守っています。

骨はとても丈夫だけれど、転んだり強くぶつけたりすると、折れてしまうこともあります。遊ぶ時には、けがをしないように気をつけましょう。

トピック 子どもの骨折を防ぐためには

子ども家庭庁では「教育・保育施設等における事故情報データベース」の情報をもとに、園・所などでの骨折事故を予防する対策についてまとめています。事故防止の参考にしてください。

①日常的な環境整備

ぬれた床は滑らないように拭く、つまづきやすい物を床に置かない、高窓付近に物を積まないなど、事故防止のために日常的な環境整備に努めましょう。

②正しい使い方の指導

子どもに遊具や玩具の正しい使い方を伝え、守らなければ、けがにつながることを繰り返し知らせましょう。

③遊びの内容に応じたスペースの確保

狭いコートでのドッジボールや、狭い範囲での鬼ごっこは、衝突事故につながりやすいため、適正な広さを確保しましょう。

④全体を見渡せる配置

職員は異なる位置から見守り、子どもの動きを死角なく把握できるようにしましょう。

⑤「危険」の早期発見・早期声掛け

見守り中は危険を早期に発見し、すぐに声を掛けて事故を未然に防ぎましょう。

⑥子どもと遊具の適合性の確認

年齢・体格・運動能力等、発達段階に合った遊具を準備し、転落防止マットを用意したり、子どものそばで補助に当たったりしましょう。

⑦過度な興奮状態の抑制

子どもが夢中になり過ぎないように、途中で休憩を取り入れましょう。