

実りの秋 元気に活動しよう！

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、
食事でし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

【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

【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

成長期の

スポーツ障害に注意しましょう

オスグッド

膝の使いすぎて痛みが出てきます。



野球肘

テニス肘

肘の使いすぎて痛みが出ます



踵骨端症（シーバー病）

かかとの成長軟骨にアキレス腱の引っ張る力が加わり痛みが出ます



疲労骨折（シンスプリント）

特定の部位に運動による負担がかかって、骨に亀裂が起きて痛みを生じます。



【インフルエンザ、

コロナなどの感染症について】

発熱や咳症状、咽頭痛が続くなどの症状がある場合は、無理せず学校をお休みしましょう。宿泊行事を控えている学年もあります。手洗いの習慣をつけましょう。学内では数名のお休みがあります。

スマホ老眼

に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

