

# ほけんだより 10月

国府高等学校保健室  
平成28年10月号

10月に入り、朝晩は肌寒く感じる日が増えてきました。この時期は一日の温度差が大きいので、体調を崩しやすくなります。しっかり体調管理に努めましょう。



## 10月8日 骨と関節の日



ホネの「ホ」の字は「十」と「八」に分けられることから、10月8日は「骨と関節の日」とされています。骨は身体を支え、衝撃に弱い脳や内臓を保護しています。また、血液をつくったり、カルシウムやリンを貯蔵したりする働きもあります。一方、関節とは、骨と骨が連結されている部分です。この部分があることで、曲げたり回したりといった動きが可能になっています。これらの骨や関節は、筋肉や腱、神経等とともに運動器と呼ばれ、人が身体を動かし、元気に生活していく上で欠かせないものです。若い頃からバランスの良い食事や適度な運動を心掛け運動器を鍛えていくことが、将来の健康へとつながっていきます。

### ★ 骨の強さは何で決まる？

骨の強さは「骨密度」と「骨質」で決まります。骨密度とは一定の体積あたりの骨量（骨に含まれるカルシウム等のミネラル量）のことで、これが低いと骨はスカスカで脆くなります。一方、骨質に関わってくるのは、骨の体積の約半分を占めるコラーゲンです。もし骨を鉄筋コンクリートの建物に例えるなら、カルシウム等のミネラルがコンクリートで、コラーゲンが鉄筋に相当します。コンクリートの量（＝骨密度）が十分でも、鉄筋がしっかり張り巡らされていないと、鉄筋の質（＝骨質）が悪かったりすると、建物は倒壊（＝骨折）のリスクが高くなってしまいうわけなんです。

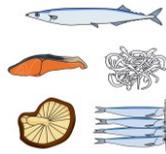


#### カルシウムをとる



牛乳や乳製品、小魚、小松菜、豆腐などに多く含まれており、骨の主な材料となります。

#### ビタミンDをとる



カルシウムの吸収を助ける栄養素です。魚介類やキノコ、卵などに多く含まれ、適度に日光に浴びることで体内でも生成されます。

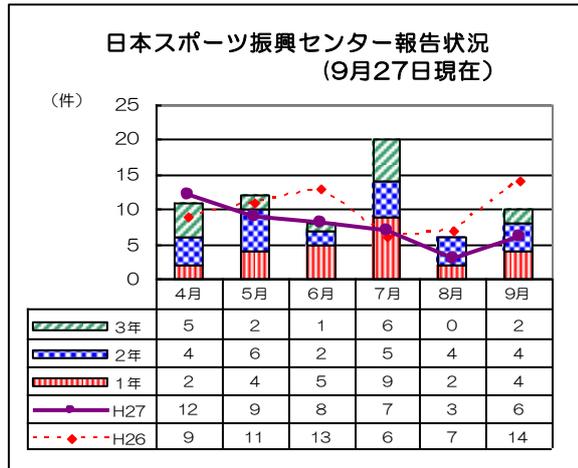
#### 適度な運動をする



骨に適度な負荷がかかると、骨をつくる細胞の働きが活性化し、カルシウムが骨に沈着しやすくなります。

10代は、食事でカルシウムをたっぷり摂って**骨の貯金をする時期**です。骨量は20歳前後でピークを迎えるので、特に骨密度が最も増加する思春期の生活習慣は重要です。骨量を増やすために荷重のかかる運動も積極的に行いましょう。また、食事をぬいてしまうようなダイエットは、骨の形成の大きな妨げとなりますので、無理な食事制限はやめましょう。

## \*\* けがの発生状況 \*\*



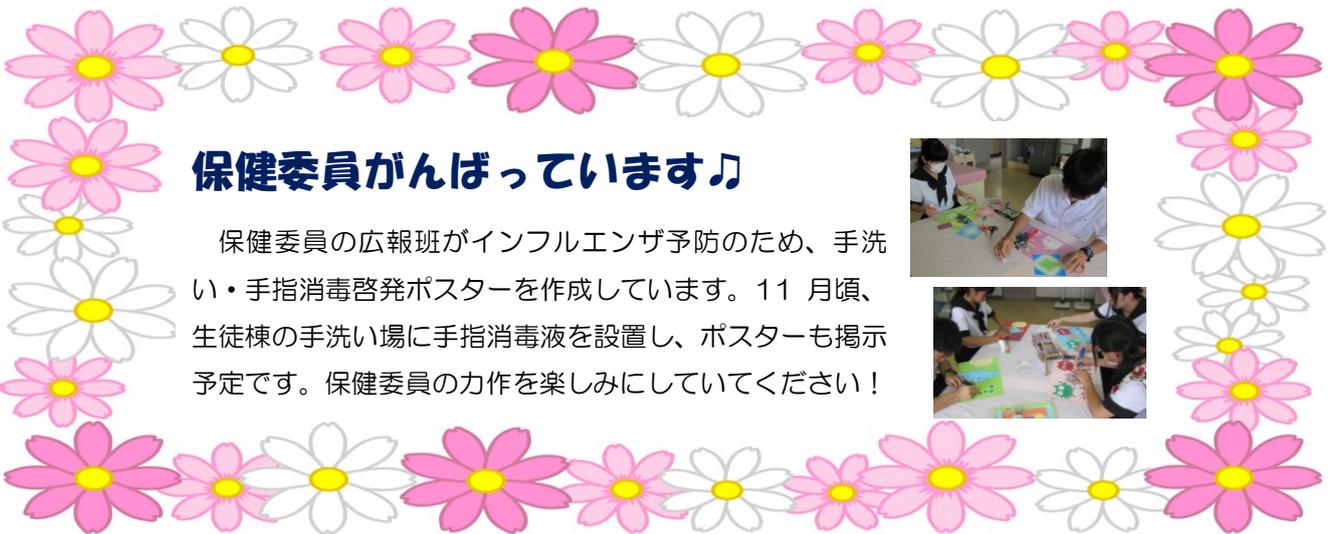
今年度、医療機関に受診したけがの報告は、**66件**（9月27日現在）ありました。**例年に比べ、増加**しています！

寒さが厳しくなる時期は、普段より身体の動きが鈍くなり、けがが起こりやすくなります。しっかりウォーミングアップしてから運動をしましょう！！

### ときには **“抑える勇気”** を持ちましょう！

一般的に「野球肘」「テニス肘」などの呼び方でも知られているスポーツ障害。もちろん、これらのスポーツに限ったものではなく、長期間・長時間同じ部位に負担がかかっていたら、どんな種目でも起こる可能性があります。スポーツ等のメインテーマの一つには『挑戦すること』があると思います。より速く、より高く、より強く・・・自分の心身を鍛えて限界に挑み、超えていく姿勢はとても尊いものです。しかし、成長期にあるみなさんの身体は、使いすぎによる過度な負荷にとりわけ弱いという一面もあるのです。

これから一生、スポーツはもちろん、毎日の生活で使っていく大事な身体です。休ませることもトレーニングの一環ととらえ、活動量を考えながら取り組んでください。



### 保健委員がんばっています♪

保健委員の広報班がインフルエンザ予防のため、手洗い・手指消毒啓発ポスターを作成しています。11月頃、生徒棟の手洗い場に手指消毒液を設置し、ポスターも掲示予定です。保健委員の力作を楽しみにしててください！



### 予告 11月10日(木) 5. 6限 総合的な学習の時間 (1年生)

学校薬剤師の曾田先生が「医薬品と健康」をテーマに、本校体育館にて1年生対象に講話をしていただきます。

当日は、実験も交えた学習になりますので、ぜひ楽しみにしててください。

