

げんき！太田郷っこ



おたごうしょう
太田郷 小
ほけんだより
No. 12
H28. 11. 15
文責：杉本

11月の保健目標 **かぜに負けないからだをつくろう**

あさばんひ こ 朝晩冷え込んできましたね。今年（ことし）はマイコプラズマ肺炎（はいえん）が増えているそうです。ながび（な）げん（せき）に要注意（ようちゆうい）です。インフルエンザ（いんふるえんざ）も全国的（ぜんこくてき）に流行期（りゅうこうき）に入りました。てあら（て）をしっかりと洗（あら）いましょう。

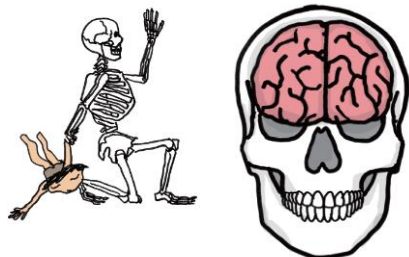
いろいろあるよ 骨の役割

① からだを動かす



かんせつ（かんせつ）関節（かんせつ）でつながった骨（ほね）に、きんにく（きんにく）筋肉（きんにく）のちから（ちから）が伝わり、さまざまな動き（うご）ができます。

② からだを支える
からだを守る



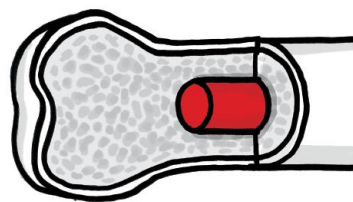
のう（のう）脳（のう）やないぞう（ないぞう）内臓（ないぞう）を衝撃（しょうげき）からまも（まも）ります

③ カルシウム銀行



たいない（たいない）体内（たいない）のカルシウム（カルシウム）約（やく）99%は、ほね（ほね）骨（ほね）にたくわえられています

④ 血液をつくる



けつえき（けつえき）血液（けつえき）は、ほね（ほね）骨（ほね）のちゅうしん（ちゅうしん）中心（ちゅうしん）である、こつずい（こつずい）骨髓（こつずい）でつくられます

みんなのからだの中にある骨。骨には、からだを支える役割があります。

ほねほねクイズ

Q: 人間のからだはいくつ骨がある？



A: 全身に約200個あります。



Q: からだの中で一番長くて太いのはどこの骨？

いちばんちい（いちばんちい）一番小さいのはどこの骨？



A: 太ももの骨。長さは約40cm。直径は約3cmあります。

いちばんちい（いちばんちい）一番小さい骨は、みみ（みみ）なか（なか）耳の中（みみ）にあります。



Q: 骨を丈夫にするにはどちらの生活がいいでしょう？

- ① 適度な運動をする
- ② あまり運動しない



A: ①適度な運動をすると、骨が強くなります。



ある日のできごと

せんじつ（せんじつ）にちようさんかん（にちようさんかん）先日は日曜参観（せんかん）でした。とても多くの保護者（おほ）のほごしゅ（ほごしゅ）の皆様（みなさま）が参観（せんかん）に来てくださり、ろうか（ろうか）廊下（ろうか）は歩けないほどいっぱい（ひと）の人（ひと）であふれかえっていました。今回はさまざま（さまさま）な授業（じゆぎやう）が実施（じっし）されていましたが、ろうか（ろうか）廊下（ろうか）を気にしながら、げんき（げんき）はっぴよう（はっぴよう）元気に発表（はつぱつ）している姿（すがた）が印象（いんしょう）的（てき）でした。さんかん（さんかん）日（び）は、らいしつ（らいしつ）すく（すく）ひ（ひ）参観（せんかん）日は、来室（らいしつ）が少（すく）ない日（ひ）です。「少しきつなくてもがんば（がんば）ります。」のこえ（こえ）が（おお）多く（き）聞（ひ）かれる日（ひ）でもあります。じゆぎやう（じゆぎやう）さんかん（さんかん）日（び）は、みんな（みな）楽しみ（たの）みな日（ひ）ですね。

こんげつ（こんげつ）今（いま）月のまほう（まほう）の言葉（ことば）

「1日（いちにち）生きることは、1歩（いっぽ）進むこと（すすむ）でありたい」（ノーベル賞（しょう）物理学（ぶつりがく）賞（しょう）：湯川（たがわ）秀樹（ひでき））