

# ほけんだより

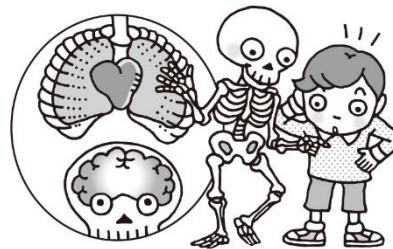
10月



からだなかほね  
体の中の骨がどんな大事な仕事をしているのか  
し知っていますか。

小野特別支援学校  
ほけんしつ  
2025.10.10

秋が深まるといつ朝晩と日中の寒暖差が大きくなりやすくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調整しながら、毎日元気に過ごしましょう。



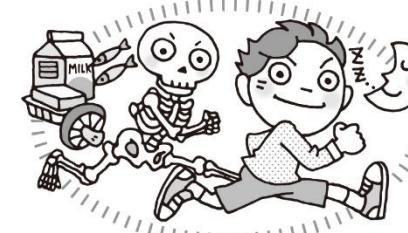
## 骨はガードマン

骨には臓器を守るという大事な役目があります。  
胸の辺りにあるあばら骨は体の内側にある心臓や肺を守っています。頭蓋骨は脳を守っています。  
転んだりぶつかったりしても、大切なところを守るのは、骨の頑張りです。



## 骨は倉庫であり、工場でもある

骨はカルシウムをたくわえるすごい倉庫。体の中でカルシウムが足りなくなると、骨から出して使います。  
なので、バランスの良い食事が大事！  
血液を作る工場でもあります。骨の骨髄という場所では、血液を作り、体内に酸素を運ぶ赤血球や、ウイルスなどから体を守る白血球も作っています。

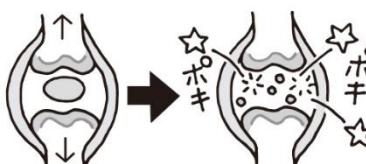


## これからも大切にしてね

私たちが走ったりジャンプしたりできるもの、骨が体を動かすサポートをしているからです。それに骨は動かすことで丈夫になります。栄養バランスのいいごはんを食べて、よく寝ることも大事です。  
これからも骨を大切にする生活をしてくださいね。

## 骨を鳴らすとどうなる？

指の首を「ポキポキッ」と鳴らすと、なんか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか？



実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中にできた泡がはじける音だと言われています。

指を鳴らすのは大きなケガにはつながりにくいと言われていますが、大事な神経や大き

な動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担

がかかって、かゆみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることも。

つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出てしまったら心配です。もし鳴らしたくなったら思い出してみてください。

## バス乗車時のマスク着用のお願い

寒暖差の影響から、体調をくずす児童生徒が増えてきました。今後感染症が流行する季節もやってきます。そこで、マスクの着用が可能な児童生徒については「マスク着用でのスクールバス乗車」をお願いしたいと思います。マスクのご準備、また感染拡大防止へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

