



小野特別支援学校

ほけんしつ

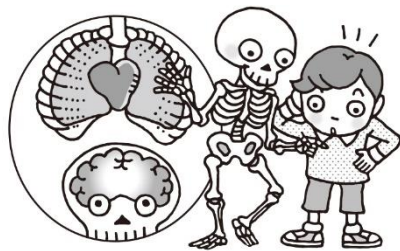
2025.10.10

あき ぶんか 秋が深まると、あさむ こと 朝寒・夜寒といっぺ 朝晩と日中の寒暖差が大 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、かんせんしょう 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。



## ほね やくわり 骨の役割

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 知っていますか。



### ほね 骨はガードマン

ほね そうき まも 骨には臓器を守るという大事な役目があります。 むね あた ほね からだ うちわ しんそう 胸の辺りにあるあばら骨は体の内側にある心臓や はい まも 肺を守っています。ずがいこつ のう まも 頭蓋骨は脳を守っています。 ころ 転んだりぶつかったりしても、大切なところを守れ るのは、骨の頑張りです。



### ほね そうこ こうじょう 骨は倉庫であり、工場でもある

ほね そうこ からだ なか 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、ほね からだ つか なので、バランスの良い食事が大事！ けつえき つく こうじょう ほね こつすい ばしょ 血液を作る工場でもあります。骨の骨髓という場所 では、血液を作っており、体内に酸素を運ぶ赤血球や、 ウイルスなどから からだ まも はっけつきゅう つく 体を守る白血球も作っています。



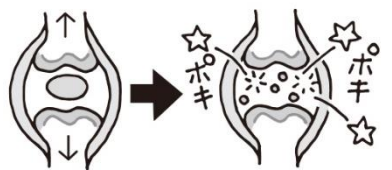
### これから大切にしてね

わたし はし 私たちが走ったりジャンプしたりできるもの、ほね が 体を動かすサポートをしているからです。それに ほね うご 骨は動かすことで丈夫になります。えいよう 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 ほね 大切にする生活をしてください ね。

## 首を鳴らちゃうかな？

ゆび くび 指の首を「ポキポキ」と鳴らすと、なんだ 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、 かんせつ なか 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 くいと言われているが、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。 かんせつ まわ 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。

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 がでたら心配です。もし鳴らした くなったら思い出してみてください。



## じょうしゃ じ ちやくよう ねが バス乗車時のマスク着用のお願い

かんたんさ えいきよう 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お願いいたします。

