



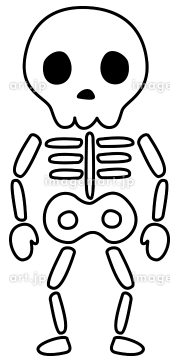
2025年10月31日
ハレルヤ保育園

すくすくと強い骨を育てるために

今の子どもたちは、100歳まで生きるともいわれています。そんな長い人生を元気に過ごす為には、丈夫な骨を育てることがとても大切です。骨は子どものうちに、ぐんぐん成長し、18歳頃に「ピークボーンマス」といって、一番丈夫な状態になります。このピークが高いほど、大人になってから骨がもろくなったり、骨折しにくくなってくることがわかっています。小さい頃から自然に「骨にいい生活習慣を身につけることが、とても大切だ」と考えられています。

大切な骨の働き

- 1 体を支える
- 2 力を手足に伝える
- 3 カルシウムを蓄える
- 4 脳や内臓などを守る
- 5 血液を作る



背が伸びるのはどうして？

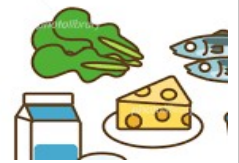
背が伸びるのは、足の骨や背骨が伸びる為です。子どもの骨には、関節の近くに、骨端軟骨というやわらかい部分があります。この軟骨は、だんだん硬い骨に置きかわりますが、同時に軟骨も増え続けるので骨が成長します。この成長は、男子は18歳頃、女子は16歳頃まで続きます。



丈夫な骨を育てるには

1 バランスの良い食事

骨の材料になるカルシウム（乳製品・小魚など）や、たんぱく質（肉・魚など）さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンD（鮭、イワシ、さんまなどの魚、きのこ類）や、骨への定着を促すビタミンK（納豆、青菜など）をバランスよく組み合わせてとりま。



2 外遊び

外遊びをして、太陽の光を浴びると皮膚でビタミンDがつくられます。また運動で骨に刺激を与えると、骨量が増えます。ジャンプや走ることが効果的です。



3 睡眠

眠っている間に分泌される成長ホルモンの働きによって骨も身体の成長していきます。しっかり眠ることも、丈夫な骨を作るために大切なのです。



保護者の皆さまへ

今年はインフルエンザの流行が例年に比べて早くなっています。感染を防ぐには予防接種が有効です。月齢が小さくて接種が出来ないお子様のいるご家庭では、ご家族が予防接種を受けることで感染を予防することが出来ます。

予防接種を受けるのに最適な期間は？

インフルエンザは、例年12～3月に流行し、1月～2月にピークを迎えることが多いので、12月中旬までにインフルエンザのワクチン接種を終えておくことが望まれます。接種後約2～3週間で抗体が十分に形成されます。

注意点

13歳未満のお子さんは、2回の接種が推奨される場合があります。1回目から2回目の間を3～4週間程度空け、11月中旬までに2回目を終えることが望ましいです。

ご家族やお子様がインフルエンザに感染した場合は、速やかに保育園に連絡をおねがいします。また、体調のすぐれない時は無理をせずに家庭保育をお勧めします。



10月の感染症報告

アデノウイルス感染症	2名
RSウイルス感染症	2名
りんご病	1名