



令和4年10月3日
川口市立高等学校
定時制保健室

がつようか ほね かんせつ ひ
10月8日は「骨と関節の日」

ホネの「ホ」は、漢数字の十と八に分かれることから十月八日この日に定められました。

骨の基礎がつくられるのは、身長がぐんと伸び、体重が増加する成長期です。身長が伸びるといことは骨が伸びるといことなのです。身長で伸び悩んでいる人はいませんか？

成長期は骨量も増えていく時期であり、人間の骨量はなんと 20歳までに決まるといわれています。

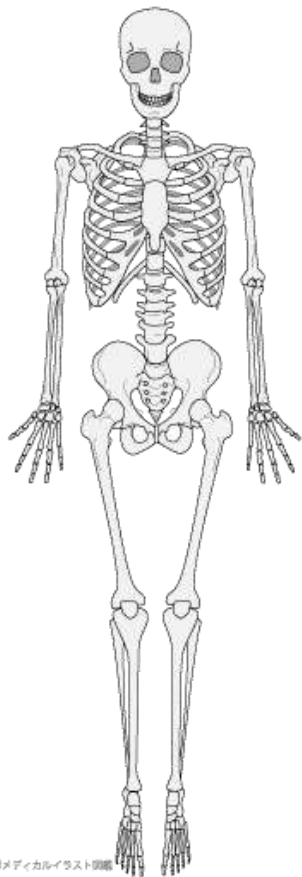
高校生のみんなは頑張れば、まだ伸びるかも??あきらめないで!!

成長期の体づくりに特に重要なのは、

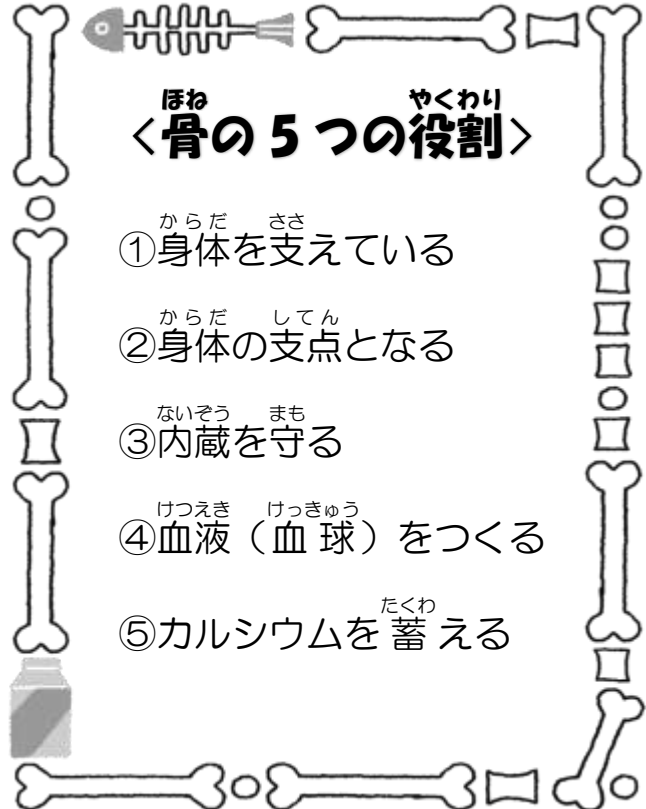
- バランスの良い食事
- 適度な運動
- 質の良い睡眠

健康な生活習慣を心がけましょう。

人生の骨量が最も大きくなるのは、男性で20歳、女性で18歳と言われており、成長期に骨量のピークをいかに高めるかが将来の骨の健康を維持するカギとなります。



©メディカルイラスト



ほね **骨には**



ビタミンDとカルシウムを!!!

腎の健康を維持・強化するためには、カルシウムの摂取が必要です。また、ビタミンDは、小腸からのカルシウム吸収を高める役割があり、骨づくりには欠かせない栄養素です。カルシウムは、体内に吸収されにくいいため、ビタミンDとともに摂取し、吸収率を上げましょう。

- 【ビタミンD】**
- ・しらす
 - ・サケ、サンマ (魚類)
 - ・きのこ
 - 等

- 【カルシウム】**
- ・牛乳(乳製品)
 - ・水菜
 - ・木綿豆腐(大豆類)
 - ・小エビ、ひじき
 - (海藻類)
 - 等