



令和7年

# 2月 健やか子育てだより

大田区保育サービス課  
保育園看護師

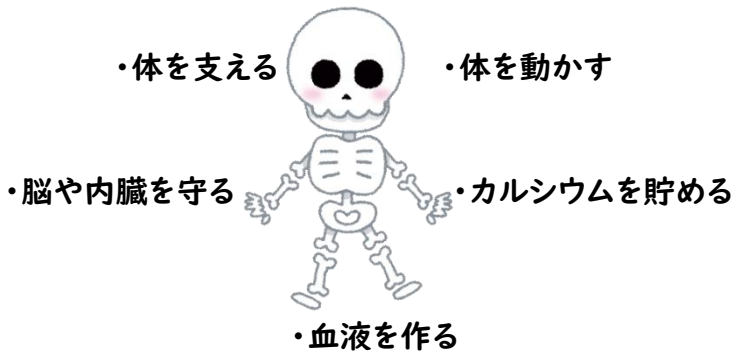
今月のテーマ

## 丈夫な骨を作ろう



骨は、一定のサイクルで作り替えられています。こどもの頃から丈夫な骨の土台作りをしていきましょう。  
今回は、骨についてお伝えします。

### 【骨の役割】



骨密度の増加は、乳幼児期から始まり18～20歳ころでピークに達します。  
40歳ころから減っていき、以降増えることはありません。こどもの頃から骨の土台作りをして、将来の骨粗しょう症を防ぎましょう。

### 【骨を丈夫にするために】

#### 外に出て元気に遊びましょう！

日光に当たると、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが作られます。さらに、走ったりジャンプをしたりすることで、適度な負荷がかかり骨が丈夫になります。



#### 睡眠を十分にとりましょう！

寝ているときに分泌される成長ホルモンには、骨を伸ばす働きがあります。  
寝入ってから約90分後の深く眠っているときにたくさん分泌されます。



#### 骨の成長を促す食品を紹介します。

- ・カルシウム(強い骨を作る)：牛乳などの乳製品
  - ・ビタミンD(カルシウムの吸収をサポート)：魚介類やきのこ類など
  - ・ビタミンK(骨代謝を整える)：納豆、青菜など
- ※食事はバランスよく食べましょう。



### ❖ 気づきにくいこどもの骨折 ❖

こどもの骨は大人に比べると柔軟で弾力性があります。このため、骨の一部にひびが入って曲がるものの完全に折れない「若木骨折」と言われる骨折があります。

このようなケースでは腫れが少ないことや、痛みをうまく訴えられないこともあるため、触ると泣く、手足を動かそうとしないなどの症状があれば、すぐに医療機関を受診しましょう。

