

であう

ホネ骨調査隊！

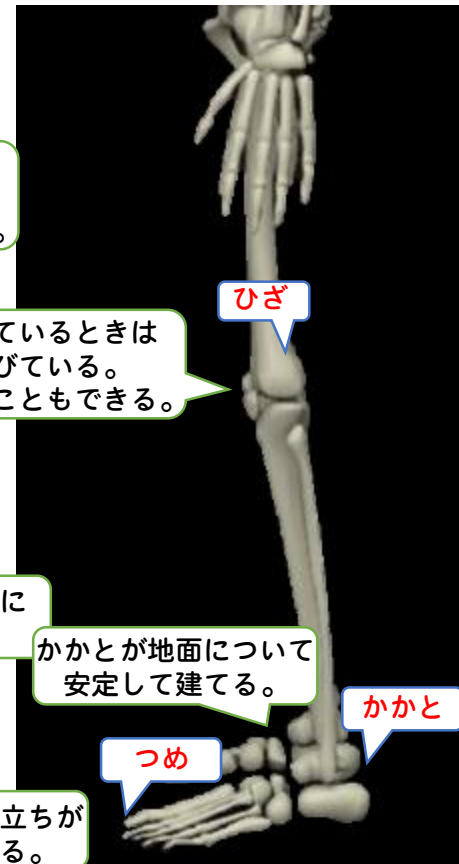
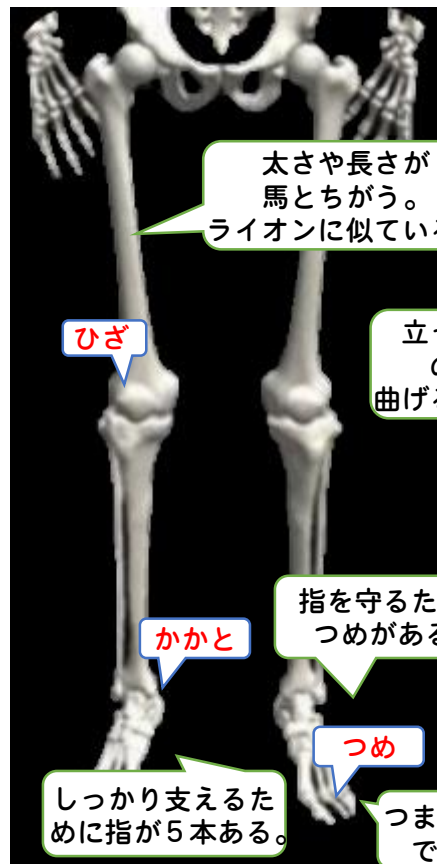
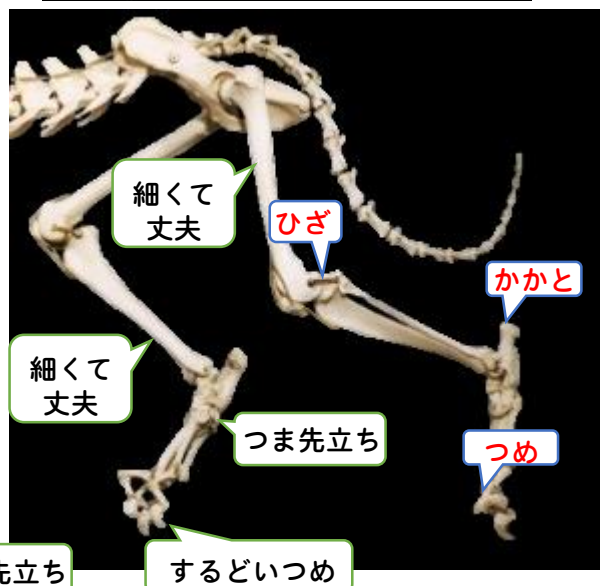
動物の骨はどんなホネ？

人の骨はどんなホネ？

馬



ライオン



速く走ることに
てきた骨に
なっている。

狩りをするのに
てきた骨に
なっている。

人に適した体

- ・ 2本の足で立つことができる。
- ・ 手で道具を使い、細かな作業ができる。

それぞれの生活に合わせた骨のつくりになっていることに
気付かせ、骨の大切さを考えさせます。

丈夫なホネとは？

ペットボトルに封筒をかぶせ、中身を見ないで比べてみました。



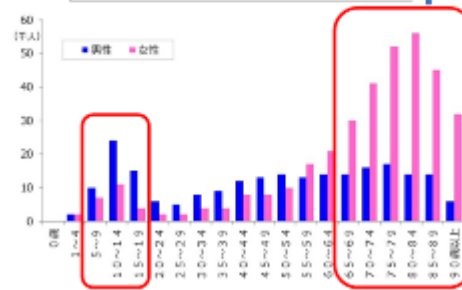
丈夫 ← → 弱い



丈夫な骨とは、**骨量（カルシウムなど）が多い**骨である。

折れない、じょうぶな骨がいい・・・けれど

骨折（こっせつ）する人数のうつりかわり



高齢者と小学生～高校生の骨折が多い。

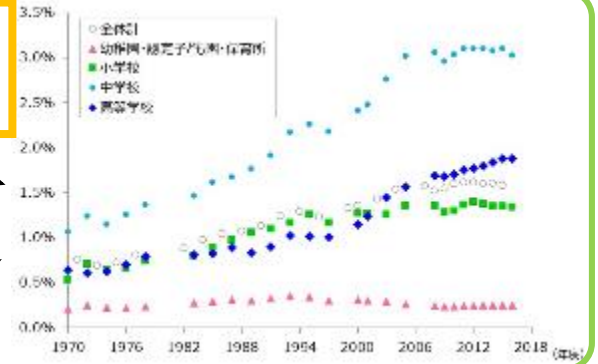
骨粗しょう症の骨はスカスカだね。歳をとると、骨が弱くなるのかな。

子どもはどうして多いのだろう。遊んで転ぶから多いのかな。

50年前とくらべて骨折が2.4倍にふえた。

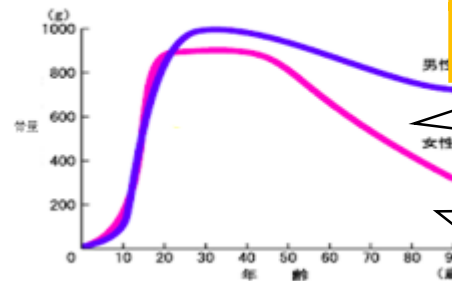
みんな骨折が増えてる！骨が弱くなってきたということなのかな。

骨が折れやすくなったのは、ゲームのやりすぎだからかな。



骨量ってどうやってふえるの？

人の一生と体内の骨量の変化



小学校4年生から高校生のときにいちばん骨の貯金ができる！

一気に増えて、そのあとはもう減るだけになっている。

大人になったら、もう減るだけなんだ。今が大切な時期だ。

丈夫な骨づくりのために、今が大切な時期であることに気付かせ、骨量を増やす方法について考える意欲をもたせます。

しる プロフェッショナルに学べ！

食事

好きなものばかりでなく、バランスよく食べる。

運動

足のアーチが足のクッションになっていたなんて、びっくり！

睡眠

理学療法士

養護教諭

栄養士

アスリート

メグミルク

やっぱりカルシウムは大切なんだな。

いろんな運動があったから、おばあちゃんに教えてあげたい。

骨を丈夫にするための「食事、運動、睡眠」について調べ、プロフェッショナル（専門家）の先生から学ぶ機会を設けます。

ためす

コツ骨貯金大作戦!

しょうぶな骨になるための みんなが考えたいいことリスト

えいよう 赤黄緑 食べ物のあじの多いものを食べる。 牛乳を飲む。 カルシウムをとる。 バランスがよい食べ物を食べる。 大人は野菜をとる。 たくさん食べる。 こいしをおかわりする。 好き嫌いしない。 しっかり食事を食べる。

運動 体を休めよう 生活リズム

体を休める。 おいふんをとる。 よく休む。 元気になる。 骨が成長する? 時間がたつ。 ねている時に骨が伸びる。 生活リズム 早く寝る。 決めたことを続ける。

骨が成長する? 時間がたつ。 ねている時に骨が伸びる。

骨が成長する? 時間がたつ。 ねている時に骨が伸びる。

ジャンプで骨に衝撃を与えるぞ!



わたしたちのホネ元氣大作戦! 4年 11月 日

11月10日(水)の授業 「骨量コツコツ貯めよう週間」

目標 30回くらゐ 毎日おこなう。 1日30回は、運動 (おこなう)

11月14日(日)の授業 「骨量コツコツ貯めよう週間」の振り返り (11月14日~20日) 目標を達成できたか? できなかったか? できなかった理由を記入して発表しよう。

日付	骨量コツコツ貯めよう週間 (11月)	達成状況	サイン
11月10日(水)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月11日(木)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月12日(金)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月13日(土)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月14日(日)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月15日(月)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月16日(火)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月17日(水)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月18日(木)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月19日(金)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月20日(土)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月21日(日)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月22日(月)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月23日(火)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月24日(水)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月25日(木)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月26日(金)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月27日(土)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月28日(日)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月29日(月)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成
11月30日(火)	運動 (30回)	達成 (達成)	達成



今日の給食のニンジンご飯は、おはだにいいです!

骨は、カルシウムをたくさんとるんだよ!!

バランスよく栄養を取ろう

毎日、嫌いなものにも挑戦して、骨量を増やします!

各クラスで骨を丈夫にするための取組(コツ骨貯金大作戦)を考え、学校や家庭で取り組んで、骨量を高めていきます。

コツ骨貯金大作戦！

足形の測定

骨量の測定



コツ骨貯金大作戦のおかげかな？

人によって気を付けることが違うんだ！

あなたの足の形だと、歩くときに親指に力を入れるといいよ。

足型を測定し、理学療法士からのアドバイスを生活に生かせるようにします。コツ骨貯金大作戦後の自分の骨の状態を骨量計で測り、今後の取組の日常化への意欲を高めます。

つたえる

ふりかえる

大作戦発表会！

「楽しかった」「骨粗しょう症のことが分かった」と言ってくれたからうれしかった。

「コツ骨」をやって、運動、栄養、睡眠の生活リズムがあらためて大事だなと思った。



自分たちで考えた『コツ骨貯金大作戦』や学んだことを保護者に向けて発表します。発表を通して家庭にも啓発し、子どもも家族も地域もみんな含めて「わたしたちのホネ骨元気大作戦」を続けていきます。