

おおきくなあれ 秋号

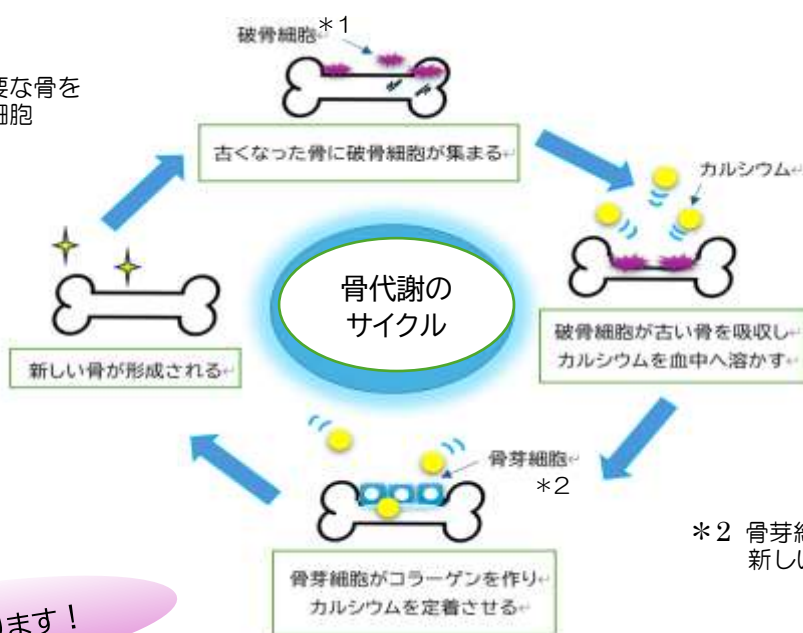
令和8(2026)年10月
世田谷区子ども・若者部保育課
編集：看護師業務連絡会

毎日の食事や運動、十分な睡眠の積み重ねが丈夫な骨づくりにつながります。
子どもたちが元気いっぱい遊び、健やかに成長できるよう、「骨の健康」を意識してみましょう。

乳幼児期は将来の骨の健康を左右する大切な時期

骨は、毎日少しずつ壊され、毎日少しずつ作られています。(骨代謝といいます) 乳幼児期は、からだが大きくなるために骨をどんどん作る時期です。これは 20～25 歳までにピークを迎えた後、徐々に減少していきます。骨量がぐんぐん増える乳幼時期は、一生の骨の健康を左右すると言えます。

*1 破骨細胞とは
古くなった骨や不要な骨を
溶かして分解する細胞



*2 骨芽細胞とは
新しい骨を作る細胞

骨代謝が高まります！

「よく食べる・よく遊ぶ・よく眠る」は 丈夫な骨を作る合言葉！

〈たくさん身体を動かす〉

骨は刺激で育ちます！

骨は、走ったり跳んだりして適度な刺激を受けることで、「もっと丈夫になろう」と骨を作る働きが活発になります。外遊びや運動は丈夫な骨づくりに欠かせません。



〈バランスのよい食事〉

カルシウムとビタミン D を摂ろう！

骨を強くするためには、骨の素材となるカルシウムと、その吸収を高めるビタミン D が最も必要です。

【カルシウムを含む食品】

牛乳・ヨーグルト・チーズ

小魚、豆腐・納豆、小松菜などの青菜等

【ビタミン D を含む食品】

鮭・しらす干し・さんま・いわし

干しいたけ・きくらげ等



〈日光を浴びる〉

からだの外からも ビタミンD 補給！

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。ビタミンDは太陽の光を浴びることによって体内で生成されます。

日光を浴びる時間は、
春夏では約15分～20分
秋冬では約30分～60分で効果が得られます。熱中症に注意し、日焼け止めも上手に使用しましょう。



〈ぐっすり寝る〉

骨は寝ている間に育つ！

「成長ホルモン」は、眠っている間、特に深い眠りの時に多く分泌され、骨の成長や修復を助けます。丈夫な骨づくりには、十分な睡眠が欠かせません。「早寝・早起き」を心がけ、毎日の睡眠時間をしっかり確保しましょう。



子どもの骨折

○子どもの骨は柔らかく(水分量が多い、骨密度が低い)ため骨折しやすいですが、
治りが早い(再生能力が高く、骨癒合が早い)ことが特徴です

○子どもの骨折では、完全にポキッと折れず、しなる程度の不完全骨折が多く見られます

そのため



- ・患部に腫れが少なく、動かせる場合がある
- ・骨の端にある軟骨部分がレントゲンに写りにくいことがある

また、痛みがあっても子ども自身がうまく伝えられないことがあります。



次のような、骨折を疑う兆候がある場合は整形外科を受診しましょう。

骨折を疑う兆候

不自然な動き・力が入らない・痛み・腫れ・内出血・発赤

発見が遅れることのないよう
継続的に観察しましょう。

＊ ＊ 骨折を疑う時の応急処置(RICE 処置) ＊ ＊

RICE 処置とは、痛みを和らげ、腫れや内出血を最小限に抑えるための重要な応急処置です。

応急処置後は速やかに整形外科を受診しましょう。



参考資料：公益財団法人日本学校保健会
「RICE 処置」

《こんな時は救急車を呼びましょう》

- ・傷から骨が見える(開放骨折)時
- ・高いところから落ちて、背骨や腰等大きな骨の骨折が疑われる時
- ・頭部を強く打っている時



「おおきくなあれ(保育園の保健だより)バックナンバー」は
こちらからご覧いただけます。

