



ほね かんせつ ひ
10月8日は「骨と関節の日」です。

こっかく こ ほね で き ほね からだ ささ のう ないぞう
みなさんの骨格は、およそ 200個の骨で出来ています。骨は体を支えたり、脳や内臓を

しょうげき まも やくわり
衝撃から守る役割をしています。



かんせつ ほね ほね うご こうぞう
関節とは、骨と骨をつないで動かす構造のことです。

かんせつ しゅるい ひざ ひじ かんせつ どあ あ し こうぞう
関節にはいろんな種類があり、膝や肘の関節はドアを開け閉めするときのような構造になっ

ほうこう うご かた かんせつ ぜんご さゆう ほうこう
ていてひとつの方向にしか動きませんが、肩の関節は前後や左右など、いろんな方向に

うご
動かすことができます。

骨と関節は、人が体を動かし、元気に生活するうえで欠かせない存在です。バランスの
良い食事や運動を心がけ、きたえていくことが将来の健康へとつながります。



よてい
10月の予定



たいじゅうそくてい み うらいしらいしょ いそがしいしらいしょ
・11(月)～15(金)体重測定 ・15(金)三浦医師来所 ・22(金)磯貝医師来所