

わたしのからだ

ほね と きんにく

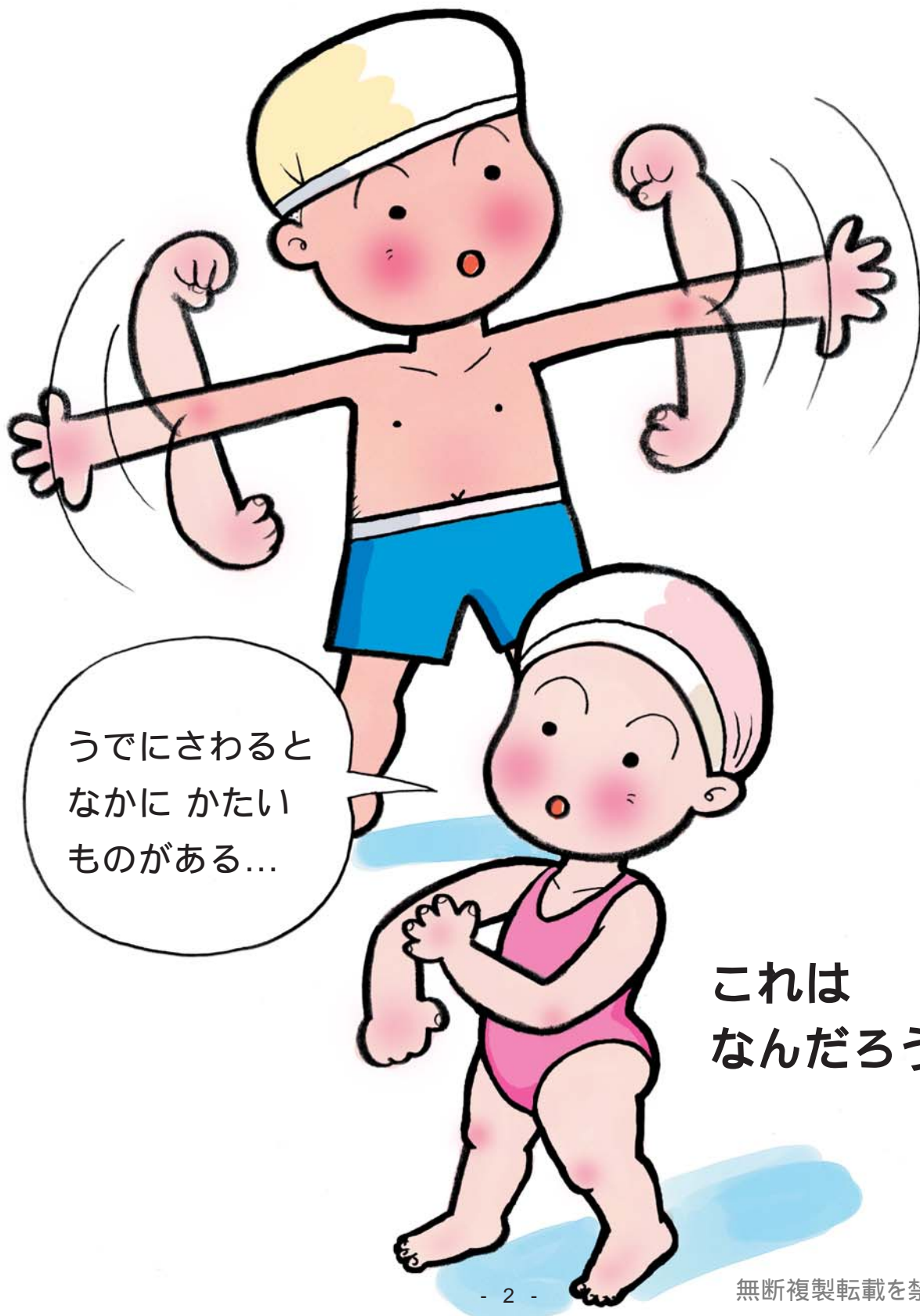
- 骨と筋肉 -

聖路加看護大学COE11
「自分のからだを知ろうキャラバン」作

北原 功 絵



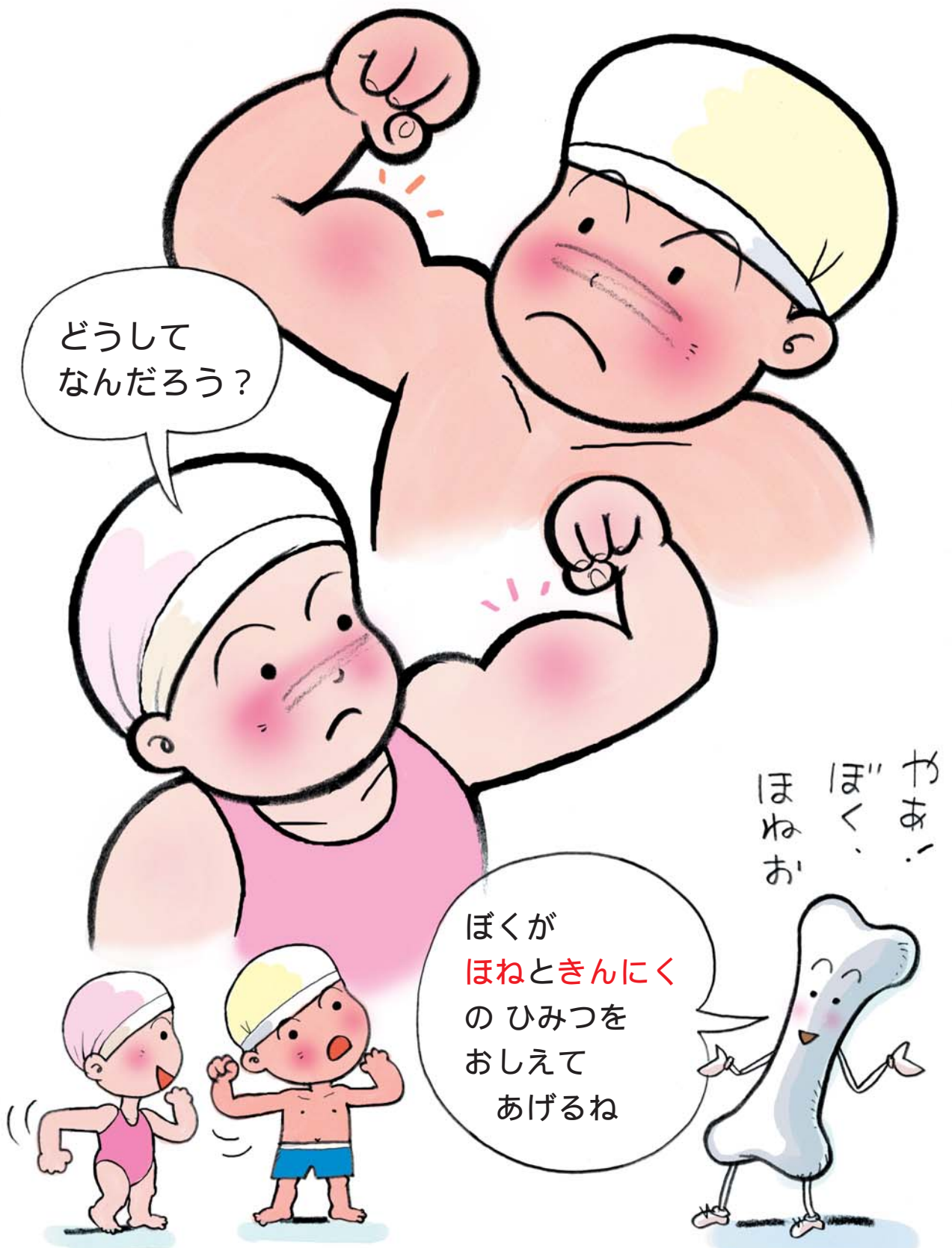
ぼくのうでは まげたり のばしたり できる



うでにさわると
なかに かたい
ものがある...

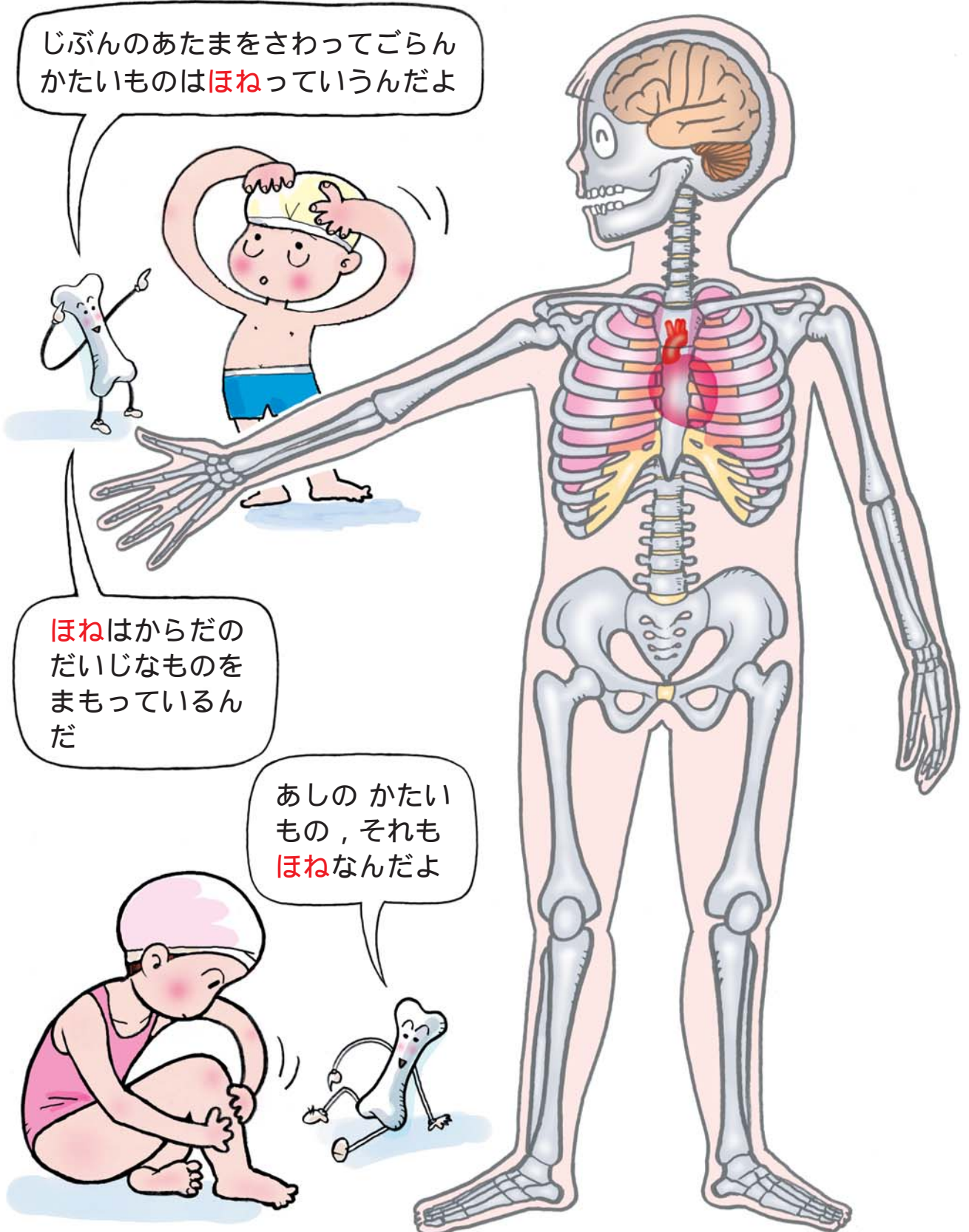
これは
なんだろう？

ちからを いれると ちからこぶが できた！



- ほねのしごとはなに？ -

じぶんのあたまをさわってごらん
かたいものは**ほね**っていうんだよ



ほねはからだの
だいじなものを
まもっているん
だ

あしのかたい
もの、それも
ほねなんだよ

ほねは からだぜんぶで
だいたい 200こあるんだよ

ほねは からだを
ささえることが
できるんだ

ほね

かんせつ

ほね

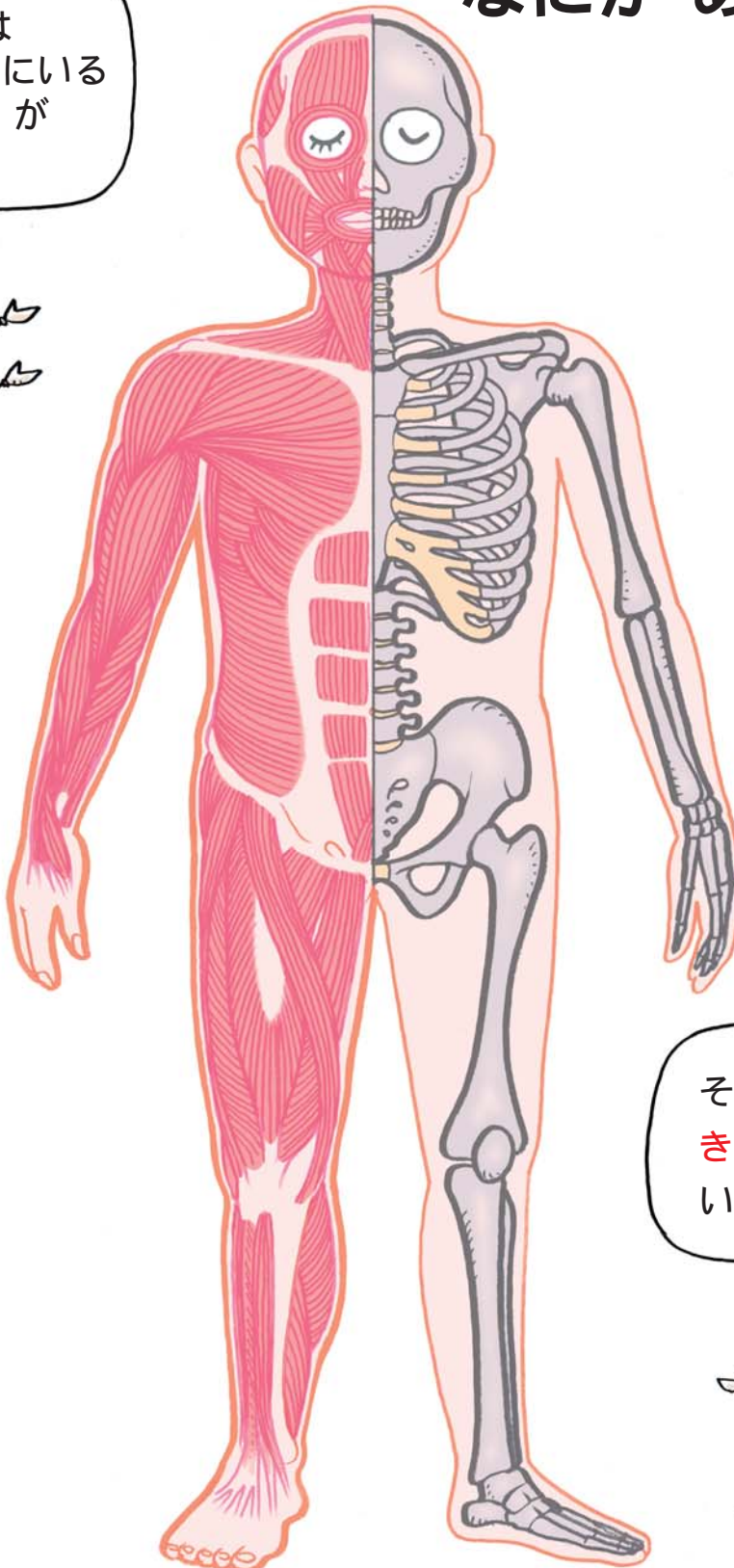
まがるところは
かんせつ って
いうんだよ

だから たつ
ことができるんだよ

たこや くらげや なめくじは **せほね**がない
だから ぐにやぐにやしているんだよ

- ほね の まわり には なにが ある？ -

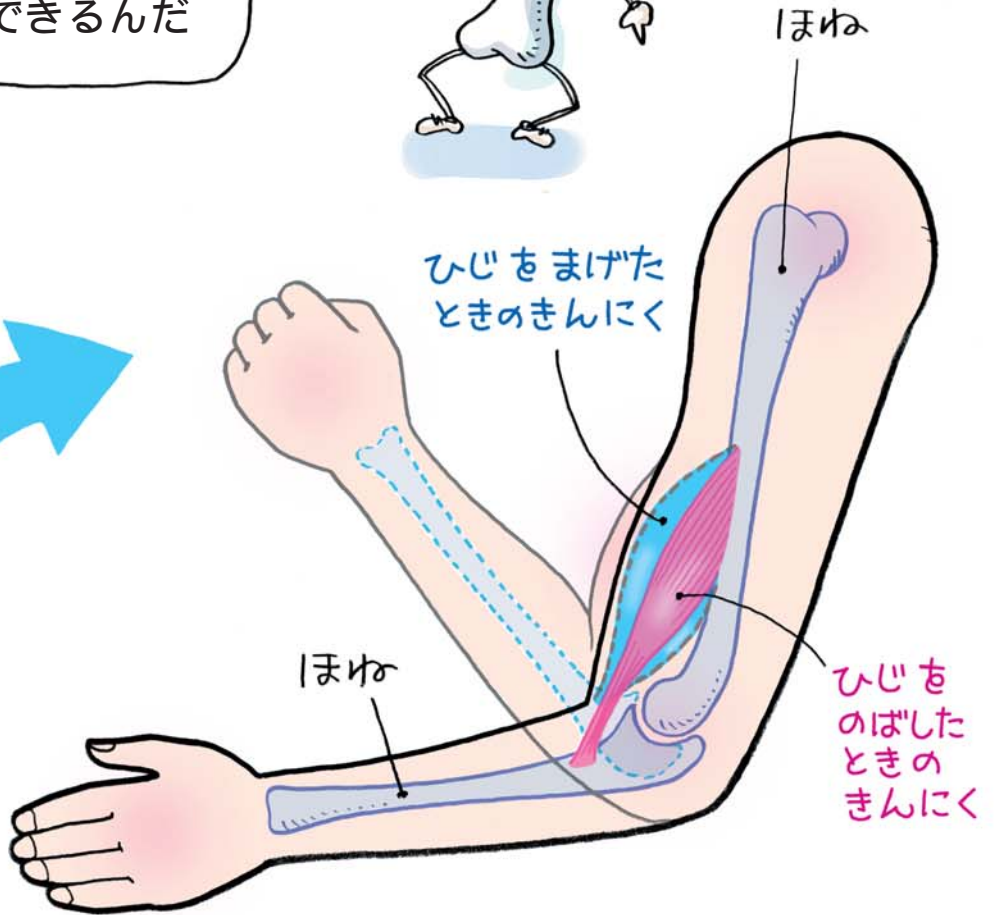
ほね には
いっしょにいる
ともだちが
いるんだ



その なまえは
きんにく って
いうんだ



きんにくがのびたり
ちぢんだりするから
うでをのばしたり
まげたりできるんだ



わらったかおや
おこったかおを
つくるのもきん
にくのおかげな
んだよ



たべもののすききらいやおかしばかりたべていたら、**きんにく**がよわくなったり、**ほね**がおれやすくなるんだ



じゃあ、**ほね**や**きんにく**が**つよく**じょうぶになるにはどうしたらいいの？



まめ、ひじき、わかめ、こざかな、ぎゅうにゅう、にくやたまご、ごまなどをたべるといいよ



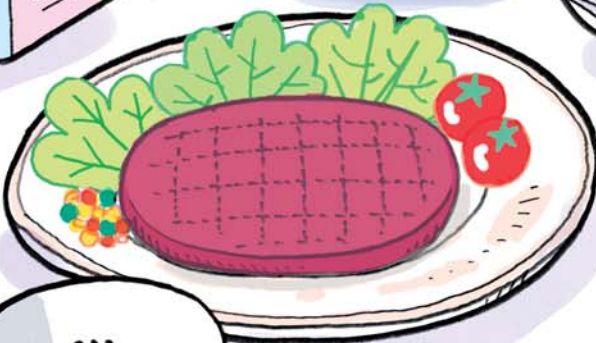
ぎゅうにゅう



ひじき



たまご



にく



わかめ

とうふ

ごま



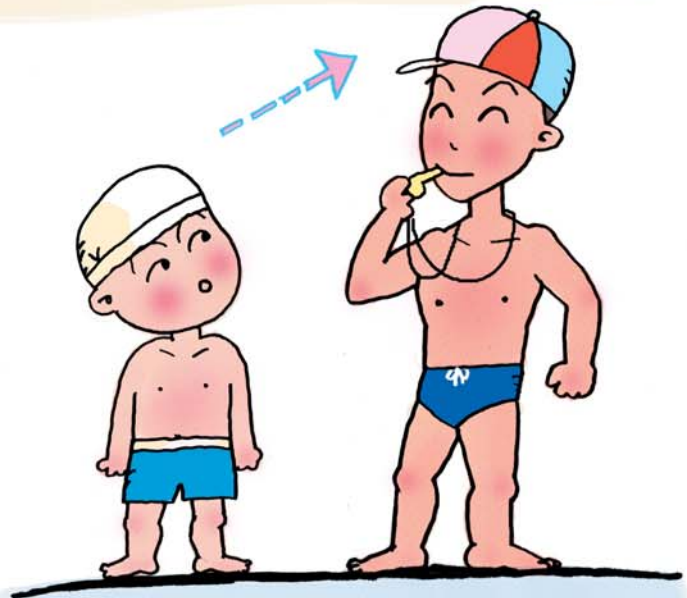
それと、からだをたくさん
うごかすといいんだよ



とても だいじなのは そとで いっぱい
からだを うごかす ことなんだ

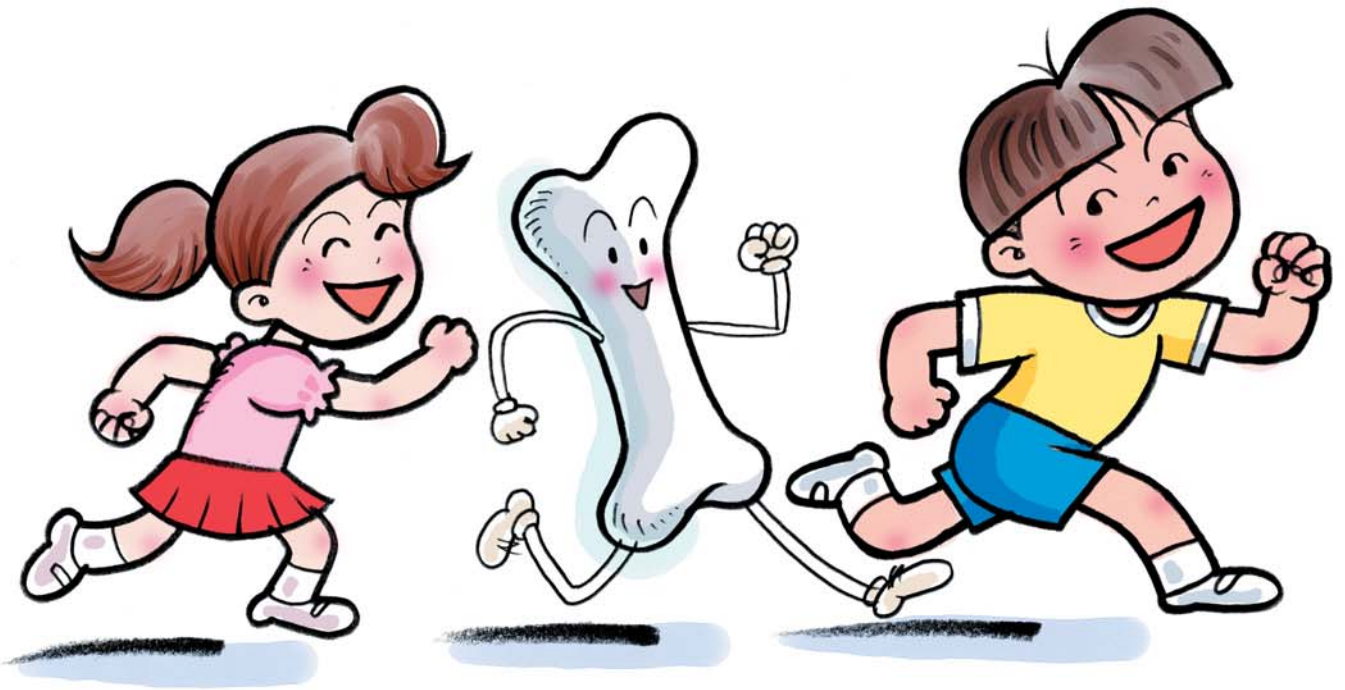


ほねが そだつと
せが のびるんだよ

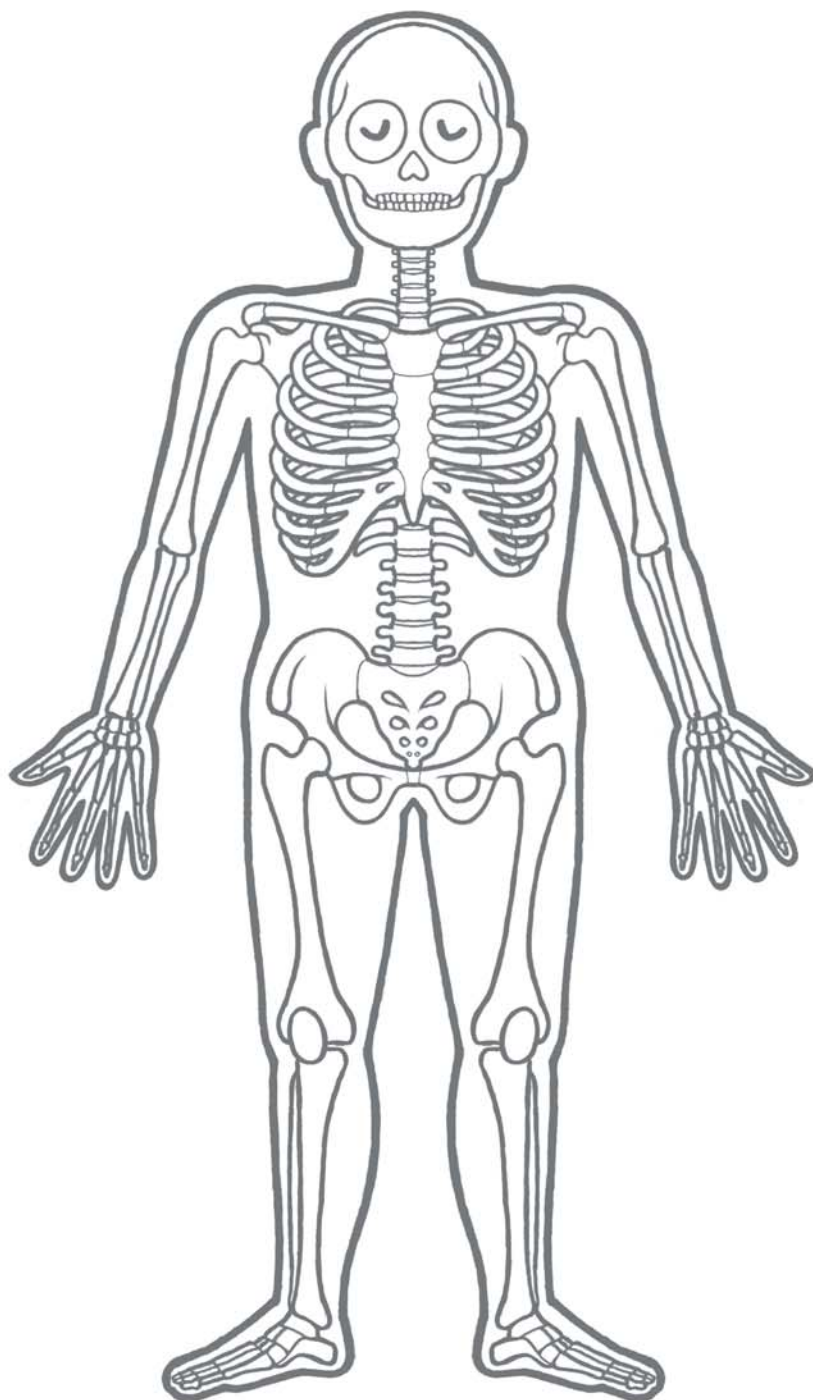


もりもり たべて げんきに あそぼう！





ほね と きんにく、つよくなる！



わたしのからだ - 骨と筋肉 -

2007年9月1日初版第1刷発行

著者：島田多佳子 佐居由美

イラスト：北原功

発行所：聖路加看護大学 COE11

「自分のからだを知ろうキャラバン」

〒104-0044 東京都中央区明石町10-1

聖路加看護大学内

印刷所：(有)アイベック

無断複製転載を禁じます