



sys://
Hello world

Note สรุป

สุขศึกษา

ปลายภาคเทอม 1

ระบบกระดูก

หน้าที่

- กระดูกมีหน้าที่ค้ำยัน
- ปกป้องอวัยวะภายในจากการกระแทกกระเทือน
- เป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อและเอ็นเยื่อ
- กระดูกเป็นแหล่งสะสมแร่ธาตุให้ร่างกาย
- เช่นแคลเซียม ฟอสฟอรัส
- กระดูกคอยสนับสนุนการเคลื่อนไหวของร่างกาย

กระดูกจะหยุดการเจริญเติบโต ช่วงอายุประมาณ 20 ปี

ระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อจะทำงานสัมพันธ์กัน

กระดูกประกอบด้วย **กระดูก กระดูกข้อต่อ เอ็นเชื่อมกระดูก กระดูกอ่อน**

กระดูกของเค้จะมีจำนวนมากกว่าผู้ใหญ่ **เด็ก > ผู้ใหญ่**

เพราะ กระดูกของเค้บารุงยังแยกส่วนกันแต่พอโตขึ้นกระดูกจะต่อกันขึ้น เชื่อมกันจึงทำให้เด็กมีจำนวนกระดูกมากกว่าผู้ใหญ่



ไขกระดูก (Bone marrow) ทำหน้าที่ ผลิตเม็ดเลือด ได้แก่ เม็ดเลือดแดง, เม็ดเลือดขาว, เม็ดเลือด

การดูแลระบบกระดูก

1. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและสภาพความพร้อมของร่างกาย
2. ให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดีจากแสงแดด
3. รับประทานอาหารที่มีโปรตีน เพื่อนำไปสร้างเนื้อกระดูก, แคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง
4. วิตามินดี ช่วยในการสร้างกระดูกเชื่อมแคลเซียมมาใช้เสริมสร้างกระดูก

ประเภทกระดูก



กระดูกแกว่ง

กระดูกที่อยู่แนวกลางลำตัว กระดูกซี่โครง มี 80 ชิ้น

ได้แก่ กระโหลกศีรษะ กระดูกขากรรไกร กระดูกซี่โครง กระดูกซี่หลัง กระดูกกระดูกสันหลัง



กระดูกซี่โครง

กระดูกที่มีรูปร่างแบนๆ กระดูกซี่โครง กระดูกหน้าอก มี 12 ชิ้น

กระดูกที่เชื่อมกันเป็นกระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกซี่หลัง กระดูกซี่หน้า

ชนิดกระดูก

กระดูกมี 4 ชนิด



กระดูกยาว

กระดูกแขน กระดูกขา กระดูก

หน้าแข้ง กระดูกนิ้วมือ กระดูกนิ้วเท้า

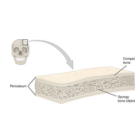
กระดูกฝ่ามือ กระดูกฝ่าเท้า

(มีกระดูกซี่โครงที่เชื่อมกันเป็นกระดูกสันหลัง)



กระดูกสั้น

กระดูกข้อต่อ กระดูกข้อเท้า



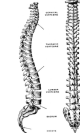
กระดูกแป้น

กระดูกซี่โครง กระดูกกระดูกสันหลัง

กระดูกกระดูกสันหลัง กระดูก

เชิงกราน

(มีกระดูกซี่โครงที่เชื่อมกันเป็นกระดูกสันหลัง)



กระดูกที่มีรูปร่างแปลก

กระดูกกระดูกสันหลัง กระดูก

กระดูกกระดูกสันหลัง

กระดูกกระดูกสันหลัง

(มีกระดูกซี่โครงที่เชื่อมกันเป็นกระดูกสันหลัง)



Types of bones

Long bone (Humerus, Tibia), Flat bone (Scapula), Short bone (Metacarpal), Sesamoid bone (Patella), Mixed bone (Vertebrae)

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos

Copyright photos