



ほけんだより

じぶん
なりたい自分
えがく
めざす
かなえる
とも
共に

かぼちゃの絵

平成 30 年 10 月 5 日

京都市立七条第三小学校

校長 中村 佳明

養護教諭 足立 幸恵

朝と夜の気温が低くなりましたが、日中はまだ暑く汗をかいてしまいますね。この時期は、風邪などにかかりやすいので、注意が必要です。

〈筋肉ってなあに？〉

転んだり、ぶつけたりしていないのに、いつもよりしっかり運動した次の日に手や足、腰などが痛くなるのは、「筋肉痛」の可能性があります。今月は、筋肉についてクイズを出します。

〈第1問〉 筋肉は、体を動かすためにはたらいている。○か×か。

〈第2問〉 筋肉痛の痛みが強いほど筋肉が大きくなっている。○か×か。

〈第3問〉 ご飯やパンをたくさん食べると強く太い筋肉が作られる。○か×か。

〈10月の保健行事〉

10月は、歯科健診と検尿、視力検査をします。

○歯科健診

- ・ 10月3日（水）：1年生、6年生
- ・ 10月17日（水）：3年生、4年生
- ・ 10月24日（水）：2年生、5年生

○検尿（尿検査）

10月11日（木）、10月12日（金）朝回収します。

※提出忘れの無いようにじゅうぶん気を付けましょう。



○視力検査

- ・ 10月22日（月）：1年生
- ・ 10月23日（火）：2年生
- ・ 10月25日（木）：3年生
- ・ 10月26日（金）：4年生
- ・ 10月29日（月）：5年生
- ・ 10月30日（火）：6年生



赤白帽子を被りましょう！

今日は、「帽子」についてお話をします。七条第三小学校の運動会では、赤組と白組に分かれていますが、練習を見ていると「黒組」の人があります。赤白帽子を忘れていている人です。これは、いけません。その理由を今から伝えますね。

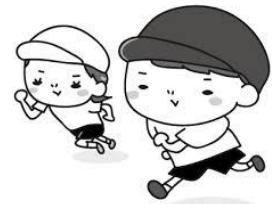
○色と太陽の光のミツ

皆さんの髪の毛の色、黒色やこげ茶色は、「光をたくさん集めて熱をためる」という力をもっています。帽子をかぶらずに太陽の下で活動した後に、頭にさわるととても熱く感じます。黒色がはだ色より「光をたくさん集めて熱をためる」からです。ある実験では、黒色は白色の3倍も光を集め熱くなるそうです。

体の中の体温が熱くなりすぎて、熱中症に（頭が痛くなったり、吐き気がしたり、お腹がいたく）なります。帽子をきちんととかぶって、頭が熱くなるのを防ぎましょう。

○黒色の帽子はダメなの？

帽子は、直射日光（太陽の光が直接、肌や髪に当たる事）を防いでくれます。
帽子をかぶらず、直射日光にずっと当たり続けると、髪の色から考えて、
熱中症になる可能性がとても高くなるのです。



帽子をかぶることが、とても重要です。
黒色の帽子はほかの色に比べると外側は熱くなりますが、
頭や顔を直射日光から守ってくれるので、熱中症予防には効果があります。

筋肉クイズこたえ

問1問→【○】

・全身（体全身）にある筋肉が伸びたり縮んだりすることで、足や腕を動かし、立ったり、座ったり、走ったりできます。また、息をすったりはいたり、食べ物を消化したりできるのは、筋肉があるからできるのです。

問2問→【×】

・筋肉は、ロープのような細胞が束になっています。その筋肉が普段より激しい運動をすることで、一度切れてしまい、さらに太いロープになります。そして筋肉が太く大きく強くなります。筋肉が太く大きく強くなる時の痛みが筋肉痛ではないかと言われていますがはっきり分かっていません。筋肉痛が強いほどいいわけではありません。準備運動をしないと痛みが強く出ます。
運動前後のストレッチをしっかりしましょう。

問3問→【×】

・筋肉の材料になるのは、「タンパク質」と言われる栄養素です。

これは、肉、魚、卵、チーズ、牛乳、大豆（とうふ、みそ）などの食べ物に多く含まれています。

