

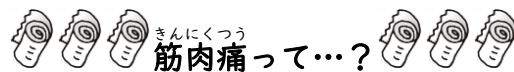
ほけんたより 8.9月

令和4年8月
船橋小学校
ほけんしつ

2学期が始まりました！

みなさん、夏休みは楽しくすごせましたか？

ダラダラ・ゴロゴロとすごしてしまった人はいませ
んか？まずは、生活リズムを学校モードにもどして、
体調を整えましょう。

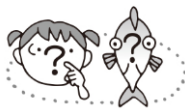


運動の後、からだのあちこちが痛くなることがあ
ります。ケガもしていないのにからだをはげしく動
かすと、筋肉に細かい傷がつきます。これをなおす
ために傷ついた筋肉に血液が集まってきます。する
と、その部分が熱をもって「痛み」として感じられ
ます。これが筋肉痛です。つまり、筋肉痛は筋肉の
傷をなおす、からだの働きというわけです。なので、
すぐシップやスプレーにたよらず「からだのなおす
力」にまかせましょう。



問題 人の鼻と魚の鼻。同じなのは、

次のうち、どれ？



①呼吸する ②においを感じる ③鼻の穴の数

❖人が鼻から吸いこんだ空気は、鼻の奥、のど、気管を
通って肺に送られます。これが呼吸です。でも魚の鼻
の奥は、すぐに行き止まり。呼吸するしくみにはなっ
ていません。魚は口から吸いこんだ水の中の酸素をエラ
で取りこんで呼吸しています。

❖人も魚も鼻でニオイをかぎます。人は鼻の奥に、ニオ
イを感じる部分をもっています。そして魚の鼻の穴は
上下に2つずつ。鼻から入った水が別の鼻から出てい
くまでの間に水中にとけたニオイを感じています。

ということで、答えは②でした。



似ているけれどちょっと違う

安心 と 安全

安心 気にかかることがなく、心が落ち着いていること。

安全 危険を受ける心配がないこと。

安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。

もしものときに備えて防災バッグを用意すると「安心」できますが、こ



れだけでは「安全」とは言えませんよね。家具が倒れてこないように固定する、高いところに割れやすい物を置かないなど、災害対策を考えましょう。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。

