

# 元気子

7月号

平成24年7月2日  
江戸川区立鏡崎小学校  
高島一広

## 夏のクイズにちょうせん!

### ① 棒と牛のなぞ

遊びに行くとき、お母さんから「〇〇持った?」と言われました。よく聞こえなくて、「どんな棒なの?」と聞いたら、お母さんは「棒じゃないよ」と答えます。「じゃあ、それは牛なの?」「牛じゃないよ、頭にかぶると暑さをふせげるのよ」さて、〇〇とはなんでしょう?



### ② 「おいしいけど、食べすぎないでね」

あつからといって  
いっぱい食べると  
すぐにおなかを  
くだしてまよふ  
りかちゃんには  
いってじゅうぶん  
おりにたべないよう!



りかちゃんが帰ってくると、お母さんからのこんな手紙がありました。けれど、手紙には、「何を食べすぎではいけないのか」が書いてありません。何を食べすぎではいけないの?

◎「ほう」「うし」を続けて読むと「ほううし」→「ほうし」!  
2行の1文字目だけをたてに読むと、「あいくりのむ」になってるよ!

## 健康カードをお返しします

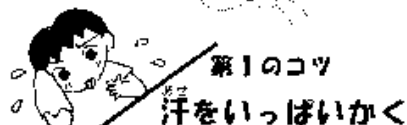
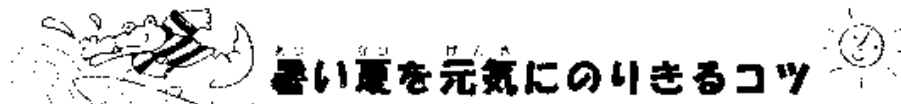
保護者の皆さまのご協力のもと、健康診断も無事終了しました。

4～6年生：結果がそろい、記入が終わったクラスから渡しています。

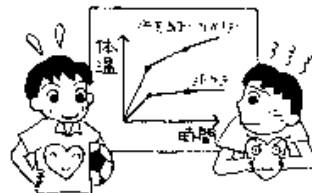
確認後、保護者印を押して、学校にご提出ください。

1～3年生：学期末、あゆみと一緒に渡しています。

2学期に、学校にご提出ください。



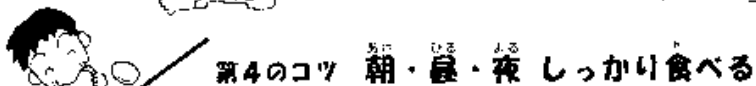
私たちが汗をかくのは、体温が上がりすぎないようにするため。つまり、汗をたくさんかくほど、体温が上がりにくくなって、暑さに強い夏のからだになります。



からだの中の水分が足りなくなると、汗も出なくなり、体温がドンドン上がっていきます。そしてめまいや熱中症をおこすこともあります。



汗をかいた後、そのままにしていると、体温が上がり、よけい臭く感じます。また、バイ菌も増えて、イヤなおいよ湿疹の原因にもなるので気をつけたいですね。



タンパク質やビタミン、ミネラルがたくさん入っている魚や野菜をたっぷり食べるようにするといいね。また、冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりすると、胃の活動が弱くなり、よけいに食欲がなくなってしまうので、注意しよう!

