



みなさん、こんにちは。

「HKP 通信」は、ほく(さくら丸くん)がナビゲーターになって、花園のみんなといっしょに体とスポーツのことを考えていくおたよりだよ。

No. 11

R6年5月21日発行
花園小学校

だい かい
第11回は
きんにく
筋肉

きんにく からだ おも 筋肉は 体 の重さの40～50%をしめる大切な器官です。

ないぞう けっかん しんぞう きんにく いっしゅ 内臓や血管、心臓も筋肉の一種なんですよ。

もんだい きんにく やくわり さてここで問題です。つぎのうち筋肉の役割はどれ？

- ① 体 を支える ② 体 を動かす ③ エネルギーや熱をつくる。

こた 答えは①②③ぜんぶです！ 筋肉が 命 にとってどれだけ大切かわかりますね！

きんにく たいおん にんげん からだ たいおん 筋肉と体温・・・人間の 体 は体温が 36度から 37度くらいに保たれています。その

ちようせつ やくだつ きんにく きんにく うご 調節をするのに役立つのが筋肉です。筋肉を動かすことで、熱が作られます。寒いとき 体 がふるえるのも、運動した後にあつくなるのもそのためです。

こども たいおん おとな たか ちか ていたいおん こども 子供の体温は大人より高いと言われているますが、近ごろは低体温の子供がふえている

きかい か じどう か あそ 機械化や自動化がすすみ、遊びがパソコンゲームなどに変わってきたことにより、体 を動かすことがへったことが原因と言われている。

たいおん 36度 37度 かんが はんたん ちから 体温が 36度～37度だと... < 考えたり判断したりする 力がアップする >

< 病気に かかりにくくなる > < 元気が わく >

からだ きもち うご 体 を気持ちよく動かすことを習慣にして、

きんにく けんこう 筋肉をつけて健康になろう！

クイズコーナー からだ きんにく ぶぶん 体 のなかで筋肉のない部分はどこでしょう？

せいがい らいげつ はっぴよう (正解は来月の HKP で発表するね)

前回の答え:③

