

〇〇〇〇〇は 第2の心臓

今日の全校朝会は「保健室のお話」でした。
「〇〇〇〇〇は 第2の心臓。〇に入る言葉は何でしょう」

子どもたちは一生懸命考えましたがなかなか答えが思いつきません。
正解は なんでしょう。

「ふくらはぎ」でした。

心臓からもっとも遠い筋肉部位で、下半身の血液循環のなかでも静脈血を心臓に送るポンプ作用が強いのがふくらはぎの筋肉で「第二の心臓」とも呼ばれているそうです。
子どもたちは、自分のふくらはぎをさわりながら筋肉を確認しました。

次は 足指じゃんけんをしました。初めて友達と足の指でじゃんけんをして「むずかしい」「おもしろいね」と笑顔になりました。

足の指はなかなか使う機会がありません。ご家庭でもお子さんと一緒にやってみてください。

「足をきたえた人は長生きをする」という言葉もあります。朝の登校時、学校から少し離れたところから歩かせて、第2の筋肉を鍛えましょう。健康も1日1日の積み重ねが大切ですね。



