

レクゲーム

げんこつ体操

どんぐりこ

もうじゅうがり

誕生日の歌

ももたろうさん

第1話 「花さかじいさん」

裏の畑でポチが鳴く。正直じいさんがそこを掘ったら、何と大判小判がザクザクと出てきました。それを見ていた隣の欲張りじいさん。ポチを自分の畑に連れてきて「さあ、鳴け！」しかし、ポチは鳴きません。頭にきたじいさんは、ポチを殴りました。しかし、ポチは鳴きません。じっとじいさんをうらめしそうな目で見ました。そこで、じいさんはポチを蹴っ飛ばしました。かわいそうにポチは吹っ飛ばされました。でも、それでもポチは鳴きません。また、じっとじいさんを見つめるだけです。とうとう頭にきたじいさんは、「ええい、これでもかあつ！」とポチのしっぽをつかまえて、ポチをぶるんぶるんと振り回しました。これにはさすがのポチもたまらず、叫びました。「放さんか、じいさん！」ハナサンカジイサン、ハナサカジイサンのお話でした。怖いですねえ。

第2話 のっぺらぼう

先生がまだ若かったころの話です。夏の暑い日でした。日直だった先生は一人で校舎内の戸締りを見回っていました。東校舎の階段を下りていくと、いつもは締まっているはずの階段下の倉庫のドアが開いています。近づくと中からクーラーのような冷たい風が吹いてきます。「あれ？」中をのぞいた先生はびっくりしました。小さな女の子がしゃがみこんでしくしく泣いているのです。子どもたちはもうとつくに下校したはずですよ。「どうしたの？」そう問いかけても、女の子は両手で顔を押しさえて泣き続けています。「何年生？」「お名前は？」何を聞いても女の子はただ泣いているばかりです。困った先生は女の子の顔を覗き込みました。すると、どうでしょう。女の子の顔には目も鼻も口もなかったのです。

「ぎゃ〜」先生は大声で叫んで職員室に逃げ帰りました。「どうしたんですか？」

「職員室には教頭先生がいらっしやいました。「きよ、教頭先生。階段下に小さな女の子がいて、泣いていて、その女の子の顔が・・・」先生は必死に訴えました。すると教頭先生は「こんな顔だったんだね。」と言いながら顔を上げたのですが、その顔には目も鼻も口もなかったのです。先生は再び「ぎゃ〜！」と声を上げて気を失いました。

気が付くと先生は自分の部屋のベッドの上にはいました。起きるとびっしょり汗をかいていました。「あ〜、夢だったのか。おっかない夢だったなあ。」そう思いながら先生は洗面所に行って顔を洗おうとしてまた「ぎゃ〜！」と叫んでしまいました。なぜって、鏡に映った先生の顔には目も鼻も口もなかったからです。

目も鼻も口もないお化けのことを「のっぺらぼう」と呼びます。そして、この「のっぺらぼう」の話を知った人は、次の日の朝、寝て起きたときに自分が「のっぺらぼう」になることがあるのだそうです。皆さんも明日、朝起きて鏡を見るときに気を付けてくださいね。

- 熱中症とは物事について熱中してしまう病気である。→×
- 熱中症で人が死ぬことはまずない。→×
- 熱中症は冬でも起こる事がある。→○
- 練習中に水を飲むとバテるので、飲まずに口をすすぐ程度にした方がよい。→○
- 多量の汗をかくと塩分が不足するので、運動中に塩をなめたりしたほうがよい。→○
- 水分は練習や競技の前に飲んでおくべきである。→○
- 水分補給は個人個人が勝手に行うと練習ペースが乱れるので、練習の効率を考慮して全員同じタイミングで行ったほうがよい。→×

- スポーツドリンクは常温より少し冷やしておいた方がよい。→× 5℃~15℃の低温の水分がベスト
- 暑さで気分が悪くなったときは氷などを額に当てるとよい。→× B・首の横
【解説】首の横には大きな頸動脈が通っており、そこを冷やすと脳の効果的な冷却につながる。一方、首の後ろ側は神経が集まっている頸椎があり、そこを冷やすと、脳が寒いと勘違いし、「熱くないから汗を出さなくていい！」と体に指令を送ってしまう場合があるという。
- 水分補給の際、口当たりがよいのでウーロン茶や日本茶などを飲むとよい。→× 利尿作用があり、水分として出ていってしまう
- ダラダラ出る汗、放っておいたほうが良い。→○ 汗は皮膚の表面で蒸発する瞬間に身体の内熱を下げる働きがあるため拭かないほうが良い。一番良いのは、ぬらしたタオルで皮膚に水分を残す。多量の発汗時はある程度タオルなどで拭いてよい。

- 熱中症になりにくい体を作るには牛乳を飲むと良い。→○ 牛乳には、血液を増やす作用のあるたんぱく質が含まれている。血液量が増えると体温調節機能が活発になり熱中症になりにくい身体をつくる。熱中症にならないための補給水としては、スポーツドリンクが良い。
- 「夏は長時間涼しい場所にいるべき」→× ポイントは外と中の温度差！一日中エアコンの効いた部屋にしていると、体が暑さに慣れにくくなってしまいます。すると熱を放散する体温調節機能がなかなか整いません。暑さが本格的になる前から、軽い運動をして、少しずつ暑さに慣れる習慣をつけましょう！
- 「夏は暑いから何も着ず裸で寝た方がいい」→× 人は汗をかいて、その汗が蒸発することで体温を下がります。体温の調節をサポートするために、通気性がよく速乾性のある、合成繊維を使用した機能性下着を1枚、むしろ着ましょう！

- 次のうち、熱中症になりやすいのは？
A. お酒をたくさん飲んだ翌日
B. たくさん食べた翌日
C. たくさん泣いた翌日
正解はA お酒をたくさん飲んだ翌日
- 環境省が参画する【熱中症予防声かけプロジェクト】の公式キャラクターは？
A. シロクマ
B. ペンギン
C. 雪男
正解はA シロクマ
- 熱中症になった場合、どこを集中的に冷やすのが効果的？
A. 顔の額
B. 脇の下、首、脚のつけ根
C. 目頭
正解はB 脇の下、首、脚のつけ根 体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが、最も効果的です。脇の下、首、脚のつけ根などを、保冷剤や氷枕(なければ自販機で買った冷えたペットボトルや缶)をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やすことで、体内を冷やすことができます。