

ほけんだより

あづみのしりつ
安曇野市立

とよしまきたしょうがっこう
豊科北小学校

ほけんし

H23. 9. 2 (金)



げんきいっぱい、 2学期に!!

生活リズムを
たてなおしましょう

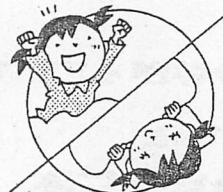
9月にはいりました。2学期がはじまって
みなさん、元気に学校に来てくれています。お休みする人も少なく、
とってもうれしい2学期のはじまりです!!

2学期には、うんどうかい、おんがくかい...
たくさんの楽しみな行事がありますね。
本番にめいっぱい力を出すためには、まいにち
げんきでいることが大事です。

「はやね・はやおき・あさごはん+あさうんち」

を心がけたいですね。

↑行くところへ行って、だすものだして、さあ学校へ!



早ね早おき



あさごはん

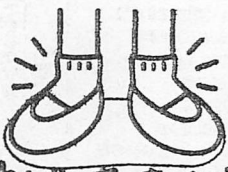


そとあそび

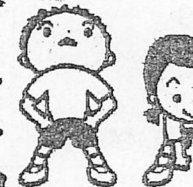
運動会の練習が はじまります



しゅんぎゅんどうも
しっかりしよう。



サイズのあったくつを
はこう。



すいぶんほきょう



あせのしまつをしよう。



ぐあいがわるい時は
むりをしない。

運動する時はゴクゴク飲もう

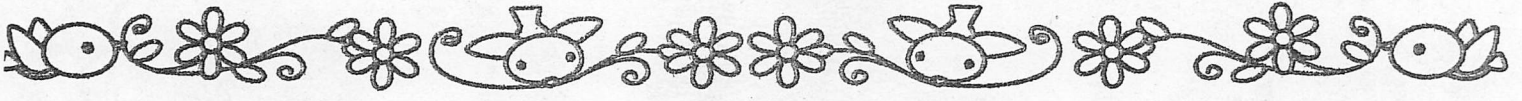
運動をしてたくさんの汗をかく
と、からだから水分や塩分などが
失われ、からだの中の成分の
バランスがくずれてしまうんだ。
そうすると、運動を続ける
力がなくなったり、熱中症に
なりやすくなったりするんだよ。
だから運動をする時は、水
分を補給しなければいけない
よ。

人間の体は、体重の約60%が水分でできていて
そのうちの20%を
失ってしまうと生きて
いられないそうです!!

水分のとり方のPoint

- 運動前 運動をする30分くら
い前までに、コップ1杯
(100~200ml)の水分をゆっ
くりと飲む。
- 運動中 20分に1回の割合
で、コップ1杯の水分をとる。
「のどがかわいたかな?」と思
う前に飲むのが効果的だよ。
- 運動後 運動後30分以内にコ
ップ1杯の水分をとる。

水分をしっかり
とりましょう!!



学校保健委員会報告

おうちの皆様へ

夏休み中の8月2日(火)、学校保健委員会を開催しました。

PTA 会長・副会長・学級会長・学級副会長(家庭共育委員会)の皆様、参加希望の保護者の皆様、お集まりいただきありがとうございました。

前半は、人形劇一座ウテキア二さんの命の誕生の劇、後半は、学校長より5・6年生に実施しました【健康な生活アンケート】の結果と課題、改善の方向について報告しました。

人形劇一座 ウテキア二さんの劇より

性教育、命の始まりが主なテーマですが、それだけでなく、子どもたちがこれから生きていく上で伝えたいメッセージが、劇の中にたくさん散りばめられてありました。



～一部をご紹介します～

- ♥**地球上のすべての命はつながっていて、いらないもの<命>はひとつもない。**
↑ 私たち人間は、地球上のさまざまな命をいただいて生きている。
↑ 未来を作っていくのは今を生きている私たち。
今を幸せに生きてこそ、幸せな未来を作ることができる。
- ♥**この世界に生まれた私たちには、みんなそれぞれに役割がある。**
→ 命のバトンつないでいくために自分がある。私たち一人ひとりには、みんなに大きな力があって、それぞれの役割がある。
自分の力を信じて、しっかりと自分の道を歩んでほしい。自分を大切に、そしてお友だちも大切に…。

健康的な生活アンケート結果と課題、改善の方向性について

- 睡眠**：夜10時以降に就寝している児童が約3割。朝6時半までに起床している児童は約7割弱。県の平均より良好な結果でした。しかし、睡眠の質をみたときに、「からだのだるさを感じたことことがある、よく感じる」児童が7割いました。
- 食事**：朝食を、8割の児童は食べて登校。食べたり食べなかったりの児童は2割。毎日、朝食を食べてきている児童の割合は県平均より10%少ない状況で本校の課題と考えられます。
- 排便**：毎日、うんちがでない児童が5割。朝うんちをしている児童は3割。
朝の排便が習慣づいていない児童が多いようです。
- 運動**：男女の差が大きい項目。外遊びを「よくする」児童は全体では5割弱。男女別では男子62%・女子25%。
「ほとんどしない」児童は男子14%・女子48%。
「運動不足だと思っている」男子12%・女子14%。
女子では、運動をしていなくても運動不足だとは思っていない意識のズレがあり。
日中、友と一緒に思いっきり外遊びをすることで、食事や睡眠にもよい効果が期待できるのでは。と考えます。

子どもにやる気を出させる生活リズム

- ◇朝6時頃には起床
朝食前にお手伝い(家族で散歩)
- ◇家族そろって たっぶりの朝食
～行く行って 出すもの出して～
- ◇朝の光を浴びて 外遊び
- ◇決めた時間に 家庭学習
ゲームやテレビも 時間を決めて
- ◇夕食は 家族そろっての 囲いの場
- ◇夜10時(9時)にはぐっすりおやすみ

生活のリズムを
できるだけ
変えない

命のはじまりと、生きる意味。
そしてすくすくと育ってきた今現在の子どものからだ・健康について、
考えるきっかけをいただいた学校保健委員会でした。

