

すごしやすい季節です！ すいみんと運動で

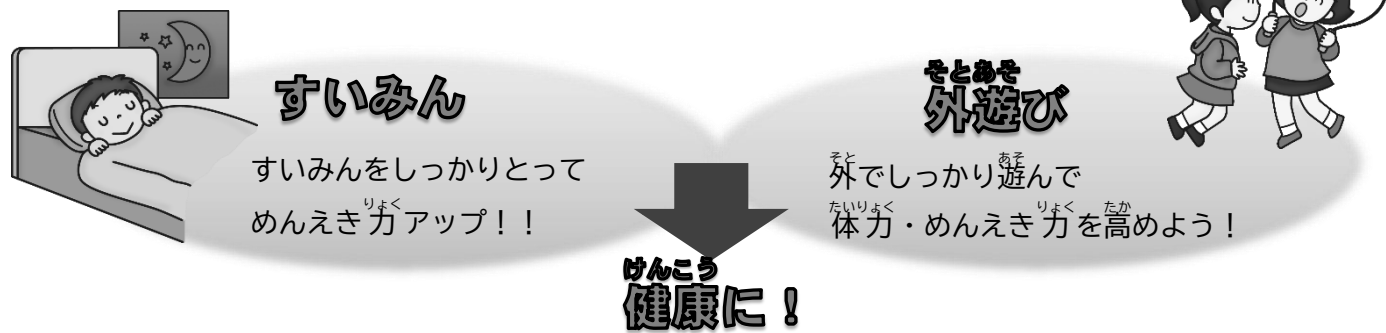
体力・めんえき力を高めよう！

呉市立宮原小学校

朝晩すずしくなり、すごしやすい季節となりました。今まで暑くて思うように外で遊べなかった人も、外に出てしっかり体を動かしましょう。

「めんえき力」とは、体の中でかぜばいきんやウイルスをやっつけようとする力のことです。しっかり体を動かし体力をつけることで、「めんえき力」はアップします。また、すいみんをしっかりすると、ねている間にホルモンがよく出て「めんえき力」が高まります。

冬になりかぜや感染症がはやる前に、「体力」「めんえき力」を高めておきましょう。

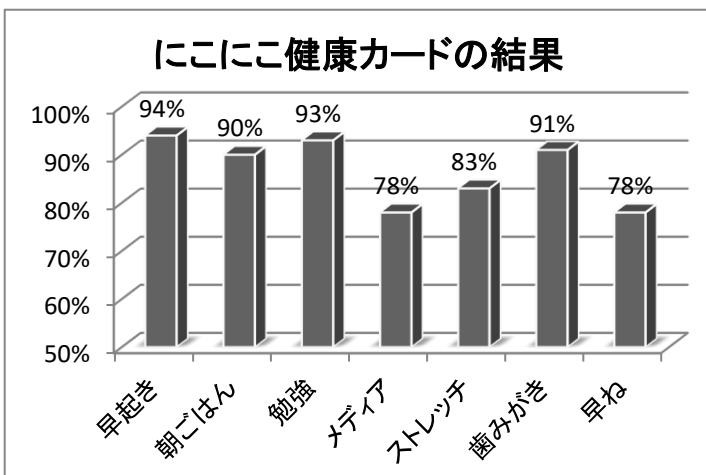


けんこう 健康カード週間を終えて



9月11日（月）～15日（金）に取り組んだにこにこ健康カードの結果をお知らせします。

1学期はストレッチと早ねが課題でしたが、ストレッチは76%→83%にアップ、早ねは70%→78%にアップしました。



一人ひとりが意識して取り組みましたね。特に5・6年生は、『自分の健康は自分で守るようになろう』という宮原小の健康目標達成に向けがんばりました。

5年生は早ねのこう目91%、6年生は85%の達成でした。素晴らしいですね。

規則正しい生活リズムで、2学期も元気よく過ごしましょう。



10月8日は、骨と関節の日です。子どもの骨や関節は、未熟なため、思わぬけがをしやすいです。

過度な運動は、手足の骨・関節に負担がかかります。一方、運動不足の人は転んでも手が出ない、バランスが取れないなどのおそれがあります。

適度な運動や、日頃からのストレッチを心がけましょう。

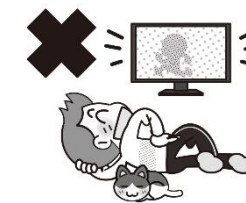
骨の役割

からだを守る 臓器を守る カルシウムを蓄える

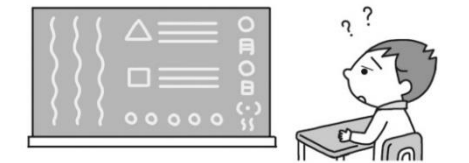
じょうぶな骨をつくるために

バランスよく栄養をとる (とくにカルシウムが大切!)

外で元気にからだを動かす (骨にしげきをあたえる)



黒板の字が見えにくい人は先生に知らせてください!



10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしようという日です。

4月には視力検査をし、結果もお知らせしましたが、あれから半年が経ちました。視力が下がって黒板の字が見えにくくなっている人はいませんか。保健室で視力検査をすることもできますので、見えにくいと感じる人はいつでも保健室に来てください。

目の健康のために心がけたいこと

- つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない
- まがみは目にかからないようにする
- テレビやゲームは時間をきめて、それを守る
- ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

保健室からの

ちょこっと

コラム



同じ絵本を読んで笑う、同じテレビ番組を見て笑うなども効果的です。

他にも、同じ空間で一緒に本を読む、音楽を聴く、お子さんがやっていることをまねして一緒にやってみるなど、少しの時間でもいいので試してみてください。

まねをし合うと心の成長にプラス

たとえば、赤ちゃんが笑ってくれるとお母さんも思わずにっこり。逆にお母さんが笑いかけあげると、赤ちゃんも反応して笑います。人間には目で見たものを脳で再現して、まねをするという機能が備わっています。

まねをし合うことは、子どもが、将来、人の気持ちを想像したり、TPOをわかまえた行動をとれるようになるために大切とも言われています。おうちでも是非試してみてください。

