

閉校記念の年 中川小学校 124年の歴史

スーパー健康家族だより

平成19年7月13日(金) 中川小学校 体力向上プロジェクト

「運動遊びはより良い生活習慣づくりへの第一歩」

生活リズムを見直そう

生活習慣保持増進授業

2年 健康な生活の授業(6月11日)



6年 健康な生活の授業(6月13日)



不健康な生活



健康の輪



の食
調和、
が運
動、
れ、
休
と養

料を
工
夫
し
ま
し
う
に
資

以下は授業内容

早く寝る 早く起きる 朝食を食べる 頭も心もすっきり ちょっと運動してみようという気になる
これらの健康3原則がつながると、健康に過ごすことができる。一つでも欠けると、バランスのとれた健康な生活とは言えない。一つ頑張れば、みんなつながって、毎日続けることが健康な生活だよ。
・朝食や朝日を浴びることは体内時計が24時間にセットされるよ。
・早寝は成長ホルモンがたっぷり出るよ。
・眠気ホルモン・メラトニンは外遊びで太陽を浴びて造られるよ。

児童の感想

朝、早く起きないと駄目なことがよく分かりました。健康の輪のように生活したいです。
4年 YH

健康の輪をきちんと守ることが大切。健康のためには大事なことがたくさんあることが分かった。
5年 MN

毎日、早く寝ることが健康の輪につながることがびっくりした。1つ狂うと皆くずれるので、脳はよくできてるなと思った。
6年 RI

体の中には体内時計があって、地球の1日より長いので、早く寝たり運動したりすると調整できることが分かった。
6年 SB

睡眠時間が多いと成長ホルモンも出て、学力も上がることが分かった。次から、そうしようと思った。
6年 MI

元気もりりカード 6/18(月)~6/22(金)



さあ、私の元気度は何ポイント？
5つの生活をチェック！

- ・早寝・早起き・朝ご飯
- ・運動遊び・テレビとゲームの時間

一日最高10ポイントです。生活リズムで毎日の元気度がわかります。健康に関心を持ち、次回のポイント更新に頑張ろう。次は、9月の休み明けです。夏休みの過ごし方を注意しないと、すぐには生活がもどりませんね。

児童の感想

早寝をがんばりました。
1年 RK



休み時間に、もっといっぱい遊びます。
1年 SS



ぎりぎりのときがあったので余裕をもちたい。
4年 MK



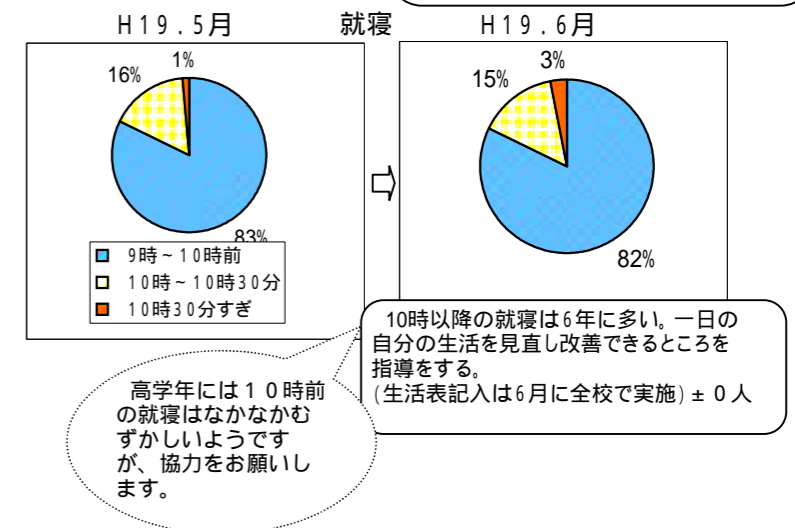
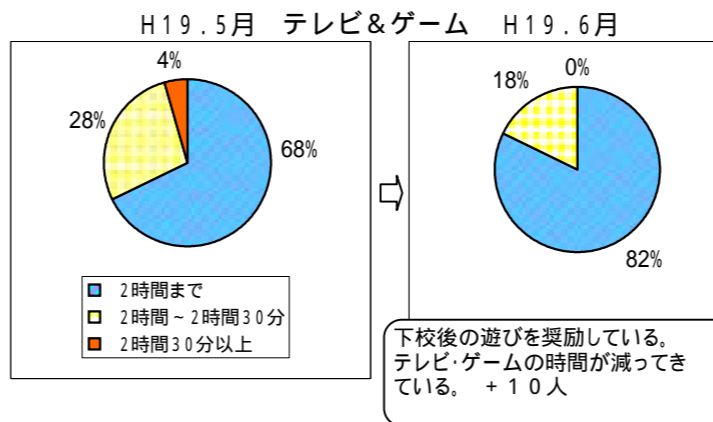
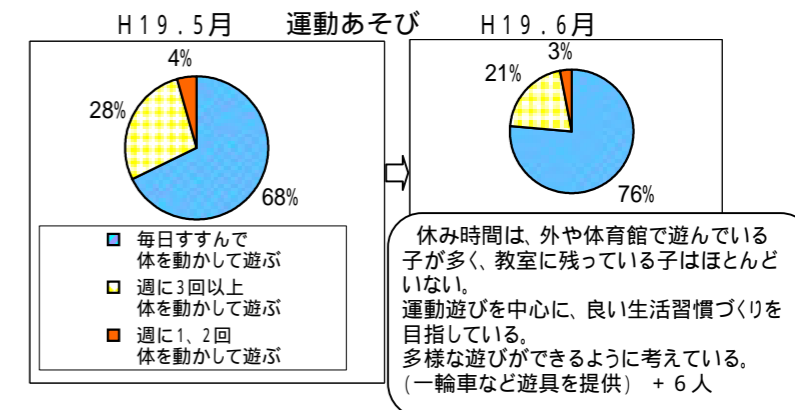
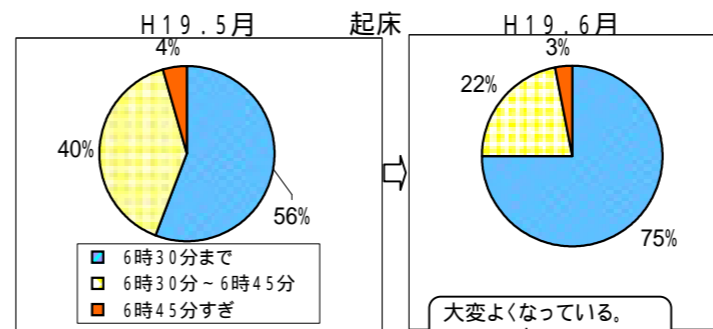
50ポイントとれて良かった。
2年 KI



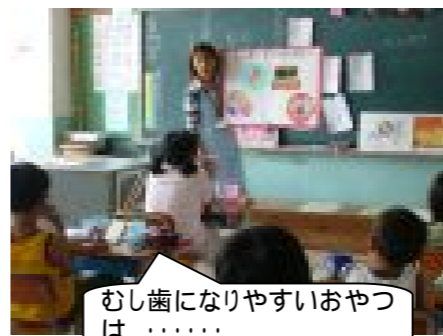
ゲームはしていないけど、テレビを見すぎて残念。
3年 RO



第2回生活習慣チェックの結果



むし歯予防教室 (3,4年生)



むし歯になりやすいおやつは、……



歯垢があかくなると、歯槽膿漏という怖い病気になるよ。



歯肉炎をほっておくと、歯槽膿漏という怖い病気になるよ。

第1回学校保健委員会開催



体力や生活習慣について、活発な意見が交わされました。

- ・戦前の教育では、早寝早起きは指導されてきた。児童の人数が減ってきているが、いろんな人と遊べるという能力が上がるのだと思う。草荷や上向中条のように下校の距離が遠い子は、2万歩を超え、歩いているだけで鍛えられている。
- ・他校と比べて歯垢や歯肉炎が多い。フッ素は歯質強化にはなるが、歯肉には効果はない。歯垢、歯肉炎の予防には食後の歯みがきを徹底することだと思う。
- ・むし歯の治療率を上げるには、なぜ治療することが大切かを保護者に伝えること。小学生の口腔内は乳歯と永久歯が混在しているので、あとの永久歯のために乳歯の治療は必要な処置で、乳歯のむし歯を治すことが大切。健康な歯ぐきは骨を支えている。咀嚼のためにも、歯肉炎は予防する必要がある。
- ・口は健康の入り口。早食い 咀嚼 肥満は悪循環。
- ・6月の学校献立では、「かみかみ献立」で固めのものを出している。残飯は多くない。
- ・硬いものを子どもが好きで家では30分以上かかって皆でよく噛んで食べている。
- ・噛む事を意識しないで偏って食べている。偏食がある。
- ・子どもがするめが好きであごの骨を丈夫にするように食べさせている。食わず嫌いで見た目を食べないことがあるので、気をつけている。
- ・給食では豆製品が多く出る。市の基準にそって配慮されている。
- ・給食は家よりゆっくり食べる時間があるようだと思食会での感想。
- ・テレビは長く見れば、脳や精神に影響がある。電磁波は年齢が低いほど影響するので、小さいほど視聴時間の基準が厳しい方が良い。たばこや薬物もその通りだ。
- ・ニュースを見ながら記事を話題にして一家団らの食事をしている。
- ・明徳の灯の学校便りで校長の日本の言葉、「ありがとう、もったいない、ばちがあたる」この3つは大変良いことで、これから普及していかなければならないと思う。
- ・家庭や学校では読書に親しむようにしていきたい。
- ・生活習慣向上「教育振興会からの提言」今年度は1つにしました。

テレビ・テレビゲームだけでなく、パソコンも含め「モニター」を見る時間を1日2時間以内におさえましょう。

各家庭で働きかけていきましょう。

最後に校長より…専門職、保護者、学校の三者によるいろんな意見交換ができ、話題がかみ合っ
て有意義な話し合いができて良かった。次回は薬物乱用防止教育について研修会を考えています。

児童保健委員会で

「外で遊ぼう」を計画 遊具で一周とPK戦

遊具で一周は異学年の縦割り班で楽しみました。
全部で9つの遊びをしました。

健康委員会が全校に説明



1 鉄棒



2 ジャンゲルジム



じゃんけん
ポン

3 タイヤとび



バランスをとって

4 すべり台



5 まとあて



なかなか
入らないよ

6 二人で足じゃんけん



手のようにいかないよ

7 馬とび



高学年は小さく
小さく

8 ブランコ



ぶらんこの横にぶら
さがっている人も

9 なわとび



外でうまくとべるかな？

集合



6月27日、遊具で一周
が終わり、全校の前で感
想発表をしているところ

いよいよPK戦のはじまりだ！



久しぶりに雨が上がり張り切って
PK戦の準備をする健康委員会メンバー



さて、ゴールに入るかな？



しっかりゴールを見て