

保健体育

1. 規則正しい生活を心がけよう

健康は、主体（生活習慣・年齢・抵抗力など）と環境（ウイルス・医療制度・人間関係など）を良好に保つことによって成り立ちます。健康な生活をするために、みなさんができることは規則正しい生活をする事です。

毎朝決まった時間に寝たり起きたりできていますか？毎日3食きちんと栄養素のバランスを考えて食べていますか？定期的に運動できていますか？このような当たり前のことができていないと、やがて健康を阻害していくことになります。

そのようにならないためにも、早寝早起きをし、3食しっかりバランスよく食べ、思いっきり体を動かし、規則正しい生活が送れるように今から心がけていきましょう。



2. しっかり運動しよう

近年、子どもの体力低下が指摘されています。徳島県中学生の体力テスト（令和3年度調査）の結果は、中2男子が全国36位、中2女子が全国35位でした。

中学生の時期は、心臓や肺、骨や筋肉が急激に成長する時期です。この時期にしっかりと体を動かし、体の諸器官を鍛えておくことは、とても重要です。体育の時間や部活動に一生懸命に取り組み、体力の向上に努めましょう。また、体育祭などの体育的行事や、地域のスポーツ大会などに積極的に参加しましょう。

まずは少しの時間から取り組みましょう。一人では難しい人は、友達や先生、家族と一緒に体を動かすこともオススメです。気持ちのいい汗を共に流し、心も体も健康な生活を送るようにしましょう。



3. 学習方法

保健体育は学期末・学年末にテストが実施されます。教科書や保健体育の学習を中心に学習を進めていきましょう。また、自らの生活を振り返り、学習した事柄を活かしていくことが、健康な生活を実現する第一歩となります。