



神宅小学校

'22.1.11

4年生が保健の学習で、「運動」について考えたことをしょう介します。  
**運動するということ**

- 心臓や肺のはたらきがよくなる
  - 筋肉が発達し、骨がしょうぶになる
  - 病気にかかりにくくなる
  - 体力がつく
  - 気分がよくなる
  - ストレス解消になる
  - がんばる心が育つ
- など、運動は体だけでなく、心にもいいことがわかりました。

そこで、4年生が考えた

「続けられる運動」は水泳、バドミントン、テニス、ボール遊び、外遊び、ラジオ体操、ウォーキングです。ほかに、なわとびなど体育で習ったことを休み時間に、かいだんの上り下り、そうじなども運動になりますね。ストレッチや筋トレもいいですよ。

丈夫な体をつくるのは



冬休みは楽しく元気に過ごせましたか？  
 寒さはこれからまだまだ続きますが、コロナやインフルエンザ、かぜなどの感染症を予防しながら、3学期も元気にがんばりましょう。



冬休みに夜ふかしを  
 してしまった人は、ま  
 ずは早起きをするこ  
 ころ、リズムをもどして  
 いきましょう。

こんげつ  
**今月の  
 保健目標**  
 さむ  
**寒さに負けず  
 運動しよう**

クセになって  
 いませんか？

授業中の自分の姿勢に気を付けていますか？

12, 13日に

身長・体重・視力をはかります。

身長と体重のバランスがよくない「やせ」「肥満」の人、視力が片方でもB以下の人には手紙でお知らせします。お家の人と生活のしかたについて相談してみてね。



◆保護者のみなさまへ◆

これまでの小学生のコロナ感染経路は家庭内感染が70%となっています。今後、県内で感染経路の不明な感染者数が増加してきた場合、不要不急の外出や家族ぐるみの交流を控えるなどの注意が必要です。ご家族のみなさんも、裏面「感染リスクが高まる『5つの場面』」に気を付けて、ご家庭にウイルスを持ち込まないようご協力をお願いします。

背中を  
まっすぐに  
するだけで

せなか  
 背中をまっすぐにして座るグループ  
 と、せなかを丸めて座るグループに分か  
 れて一日中課題をこなす  
 という研究をした  
 博士がいます。

その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

けんきゅう  
 この研究をしたニュージーラン  
 ドの博士は、自分がうつむいて歩  
 く癖があったため、胸を張るよう  
 にしたら、気分がよくなり、この  
 研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人  
 は、本当にそうなるかどうか、試  
 してみるのもいいかもしれません。

