

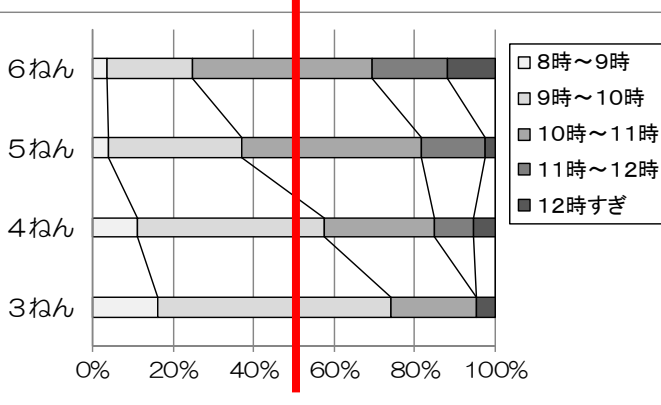


## 12月10日(月)学校保健委員会がかいさいされました

東柏小のみんなの、ねむる時こくや、外あそびについて保健委員会がアンケートをした結果について、まとめ、5・6年生のまえではっぴょうをしました。そして、けんこうについてけんきゅうをしている野井真吾先生から、みんながもっと元気になるためのアドバイスをいただきました。

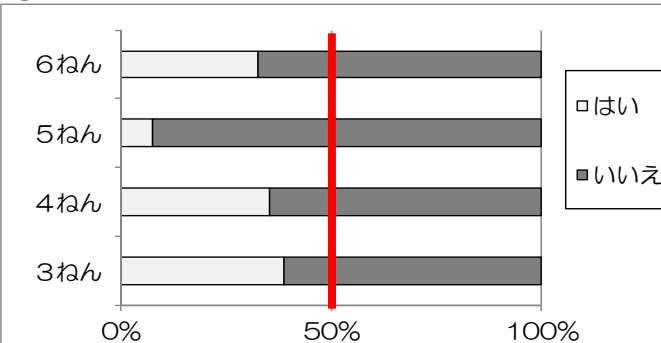
### 東柏小の3～6年生、アンケートけっか

① 10時よりおそくねむる人が多い



学年があがるごとに、ねむる時こくがおそい人がいふえ、5・6年生のほんぶんは、10時よりおそくねむっています。

② 休み時間に外であそんでいる人が少ない



こうしてあそびたいことがない・だるい・つれる・あつい・ごまい・あそびたいくない・やりくりがいそがしい・こうていがあいいなどのりゆうで、外であそびない人が多かったです。

### 野井先生からのアドバイス まとめ

- ★10時間ねむったら、走るはやさがはやくなったというけんきゅうけっかがあるそうです。しっかりねむることで、べんきょうも、うんどうも、ほんとうの力を出せるようになるかもしれません。
- ★教室のろうかがわと、まどがわだと、まどがわにすわっている人のほうが、よるメラトニンがたくさん出ていました。ひるにたいようの光をあびると、よくねむれるといえるかもしれません。
- ★ゲームをしすぎると、脳にえいきょうが出てきます。人とかかわることが苦手になったり、いろいろなことがめんどうになったりします。ゲーム障害という病気もあります。学校で外あそびをしていない人も、ほうかごは外であそべるとよいですね。
- ★せをのばしたい人は、うんどうをするとせをのばす成長ホルモンが出るのでよいですよ。

## 1月けんもくひょう 外で元気に遊ぼう

自分の足にあったくつは、元気をはこんでくれます♪

自分の足にあったくつをはくと、よいこといっぱい

- ◎うんどりょうがふえて、たいりよくがつく。
- ◎ただしいきんにくのつかいかたができる。
- ◎足がいたくなりにくい。
- ◎けがのよぼうができる(あしをひねる・ころぶことが少なくなる)



なんだか足がいたいな...、と思っていたら、くつがあっていなかった、じょうずにはけていなかった、ということもあるようです。

自分のあしにあったくつを、ただしくはいているかな？

- はくところがつぶれていない。
- くつのうらがわが、すりへっていない。
- やわらかすぎ、またはかたすぎない。(前から1/3がまがるくらい。)
- ベルト・ひもで、しっかり足をこていできている。(くつのはばがちぢまる。)
- サイズがあっている。(大きすぎない。小さすぎない。)



→すぽっとかんたんにはけるくつがよいとはかぎりません

★かかとはふまず、くつをはく時にはしっかりかかとをあわせてから、ベルトやひもとめましょう。

★いたいところがある、うごきにくいなどがある時には、おうちの人にたえてくださいね。

### じぶんの「たいおん」をしていますか？

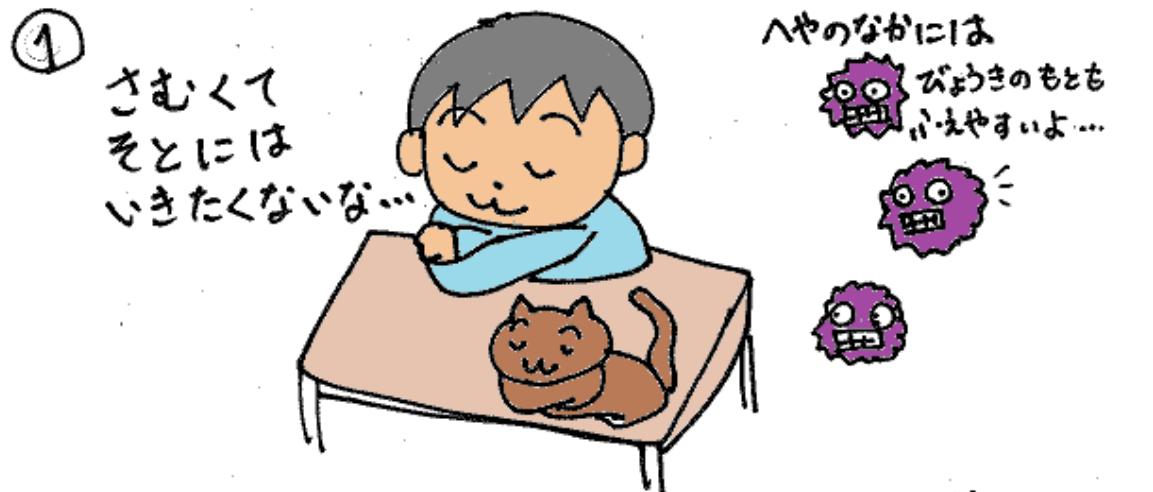
さいきん「たいおん」(からだのおんど)をはかったのは、いつですか？ ちょうしがわるいかな？とかんじた時に、はかる人がほとんどだと思ひます。ぜひ、げんきな日に時々「たいおん」をはかってみてください。じぶんの「たいおん」をじょうずにはかれるようになって、いつもどのくらいなのか、しっておきましょう。



# けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな<sup>せいかつ</sup>生活にしたいくなるようなじょうほうをおつたえする「けんこうチャレンジ」をします。

「ひかり・くらやみ・そとあそび」 そとあそび <sup>まき</sup>の巻①  
そとであそべば、ぽかぽか♪



## 「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

- ① じょうほうにあわせた「けんこうチャレンジ」にちょうせんして、1月<sup>がつ</sup>にほけんしつにいる、いづかせんせいにみせに行く。
- ② 「けんこうパスポート」と、1月<sup>がつ</sup>の「チャレンジシール」をもらう。(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがの<sup>ひと</sup>人がいないときにきてくださいね。) → 「けんこうパスポート」に「チャレンジシール」をはっていくと、チャレンジした<sup>ひと</sup>人だけがわかるひみつのことばになります。

<sup>がつ</sup>1月のけんこうチャレンジ

ねん 組 なまえ:

そとであそんだら、キャラクターにいろをぬろう。

そとで あそんだよ  
<sup>いちにちめ</sup>1日目



そとで あそんだよ  
<sup>ふつかめ</sup>2日目



そとで あそんだよ  
<sup>みっかめ</sup>3日目

