

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん |
| 31日 | | | | | | <例> |
| がくしゅう うんどう しょくじ すいみん | | | | | | がくしゅう うんどう しょくじ すいみん |

自分でできたと思うところに○を付けましょう

<室内でできるストレッチング>

<胸>

- 後ろで手を組み、胸を張りながら手を後ろに突き出します。



<背中>

- 手を組み、おなかを見るように背中を丸めて、腕を前に突き出します。



<肩>

- 腕の前に伸ばした腕を、反対の腕で体のほうに引き寄せます。(両方)



<股関節・股の内側>

- 体の前で足の裏を合わせ、胸を張って上体を前に倒します。



<腰・ももの外側>

- 立てた足は延ばした足の外側に置き、立てた足側に上体をひねります。
- 腕で立てた足を内側に押しします。(両方)



<ももの後ろ側>

- 足を前に伸ばし、胸を張ったまま上体を前に倒します。



<ももの前側>

- 片足は曲げておき、反対側の手で足の甲を持ち、お尻のほうに引き付けましょう。



<ふくらはぎ>

- 足を前後に開き、胸を張って腰を前に出します。
- 後ろ足のかかとを床に押しつけます。
- 膝とつま先は前に向けます。



このリーフレットを参考にして、臨時休業中の規則正しい生活に努めてください。

朝晩、お子さんと一緒に検温しましょう
手洗い、うがい、マスクをしましょう

子供の健康の増進と 体力の向上に向けて

子供たちを取り巻く環境とこれからの健康教育

現在、子供を取り巻く様々な社会・家庭環境の変化に伴い、子供の肥満・やせすぎ、生活習慣病の兆候、体力の低下など様々な健康上の課題が指摘されています。

小学校における児童期は、健康に関する知識を正しく理解し、一人ひとりの課題に応じて主体的に健康づくりに取り組む習慣の基礎を身に付けることが重要です。

学校においては、健康の保持増進と体力の向上に

向け、体育の授業の充実はもとより保健学習、保健指導等において健康教育の充実に努めてまいります。昨年度に引き続き下記の実践を行っております。

ご家庭においても、子供を取り巻く環境を保護者の皆様が十分理解し、健康3原則をふまえた望ましい生活習慣の確立のため、お子様と話し合いながら取り組みを進めていただきたく、お願いいたします。



練馬区立北町西小学校

適切な運動

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、子供の体力・運動能力は、昭和 60 年ごろから現在まで低下傾向が続いています。現在の子供の結果をその親の世代である 30 年前に比較すると、ほとんどのテスト項目において子供の世代が親の世代を下回っています。一方、身長、体重など子供の体格についても同様に比較すると、逆に親の

世代を上回っています。このように、体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは、身体能力の低下が深刻な状況であることを示しています。また、最近の子供たちは、靴のひもを結べない、スキップができないなど、自分の身体を操作する能力の低下も指摘されています。

<身長・基礎的運動能力の比較>

| | 男 子 | | 女 子 | |
|--------------|----------|----------|----------|----------|
| | 昭和 55 年度 | 平成 30 年度 | 昭和 55 年度 | 平成 30 年度 |
| | 11 歳 | 11 歳 | 11 歳 | 11 歳 |
| 身長 (cm) | 142.9 | 145.5 ↑ | 144.9 | 147.1 ↑ |
| 50m 走 (秒) | 8.8 | 8.8 | 9.0 | 9.1 ↓ |
| ソフトボール投げ (m) | 35.1 | 27.9 ↓ | 21.3 | 16.8 ↓ |

<週 3 日以上スポーツや運動を実施する子どもの割合 (%) の比較>

| 男 子 | | 女 子 | |
|----------|----------|----------|----------|
| 昭和 55 年度 | 平成 30 年度 | 昭和 55 年度 | 平成 30 年度 |
| 11 歳 | 11 歳 | 11 歳 | 11 歳 |
| 69.2 | 66.1 ↓ | 55.5 | 38.6 ↓ |

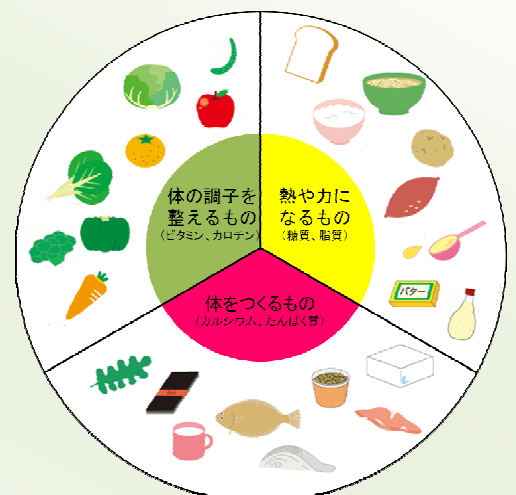
生活の利便化や生活様式の変化は、日常生活における身体を動かす機会の減少を招いています。運動不足による体力の低下は、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こします。体力は、楽しく明るい生活を営む源であり、子どもの頃から積極的に運動に親しむことが重要です。

調和のとれた食事

食べ物に含まれている栄養素は、食品によって違います。体に必要な栄養素すべてを、ちょうど良い割合で含んでいる食品はありません。特に成長期にある子供たちは、以下のような点に注意して、栄養をとるようにし、偏食のない規則正しい食生活の習慣を付けることが大切です。

- ・ 必須アミノ酸の豊富な動物性たんぱく質を多くとる
- ・ 牛乳や乳製品、海藻類などからカルシウムを多くとる
- ・ ビタミンをバランスよくとる
- ・ 脂質は、必須脂肪酸の多い植物油を中心にとる

また、朝ごはんには、睡眠で低下した体温を温めて、脳や身体を活性化させる効果があり、食べ物がお腹に入ることによって腸が刺激され、排便もしやすくなります。朝ごはんを抜かした子どもたちは「つかれる」「いらいらする」等の身心の不調を訴える割合が高く、学習意欲や集中力に欠け、学力にも影響があります。

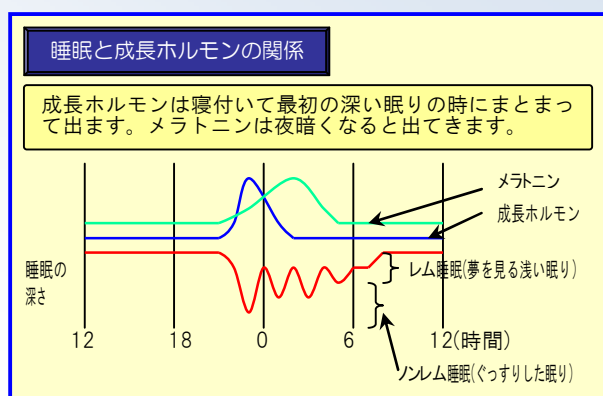


十分な休養・睡眠

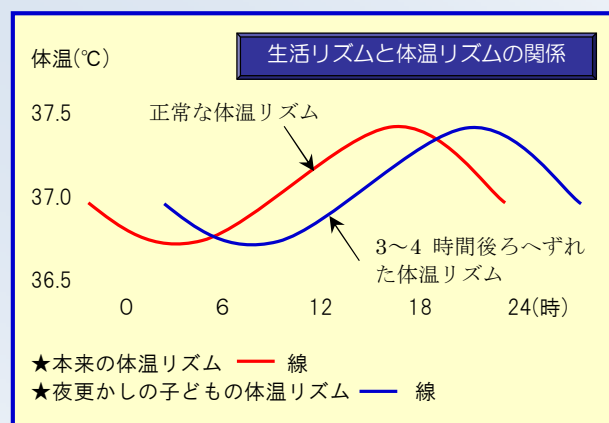
子供は、眠っている間に脳内の温度を下げて身心を休めるホルモンや、成長や細胞の新生を助けるホルモンがたくさん分泌されます。すなわち、成長過程の子供は、多くの睡眠をとることでたくさんの成長ホルモンを分泌させ、自分の身体をつくっているのです。医学が発達していなかった頃から「寝る子は育つ」と言われていますが、これは、医学的にも正しいことなのです。

体温のリズムも、睡眠やホルモンのリズムと関連しています。生活が遅寝、遅起きになると、体温のリズムが普通のリズムより3～4時間後ろへずれ込んだリズムとなり、「日中の活動時に元気がない」「夜は眠れず、元気である」といった悪循環を生じてしまいます。

体温のリズムをリセットするには、朝の光を浴びることが大切です。眠くても早起きをして、体内リズムをリセットしましょう。



※メラトニン…細胞を守り、精神を安定させるホルモン



よく食べ、よく動き、よく眠るために

「調和のとれた食事」「適切な運動」「十分な休養・睡眠」といった基本的な生活習慣は、全て密接に結びついています。ですから、どれ一つだけ実行しようとしてもなかなかうまくいきません。生活習慣全体を見直すことが必要です。

しかし、子供たちだけに生活習慣を見直させようとしても、それは子どもに負担を強いるだけです。保護者の皆さんとお子さんが一緒に生活習慣を見直し、家族全員で「調和のとれた食事」「適切な運動」「十分な休養・睡眠」を実行することが、子供たちの健やかな成長につながります。

健康や体力は人間のあらゆる活動の源であり、健康な生活を営む上でも、また物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

また、運動など子供の時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体能力の基礎を養い、病気から身心を守る体力を強化し、より健康な状態をつくることにつながります。

是非、ご家庭においても健康の増進、体力の向上に向けた取り組みをお願いいたします。

