

ほけんだより



甲田すこやか会議編

令和6年9月27日 No. 11

甲田小学校 養護教諭 中村

学校保健委員会(甲田すこやか会議)を行いました

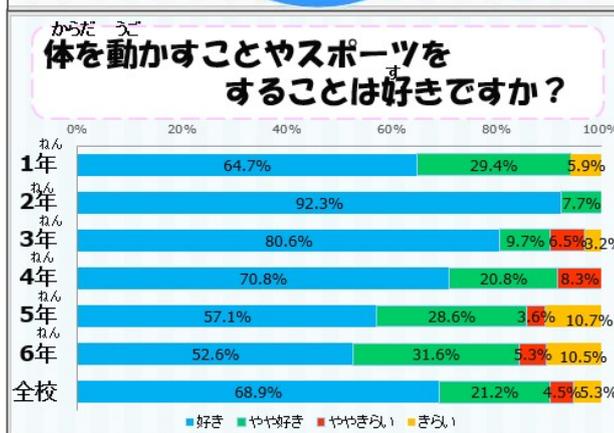
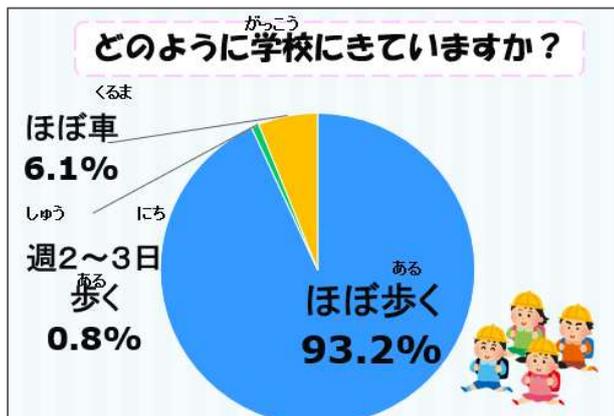
9月21日(土)に『パワー 体力 つけるんジャー』をテーマに、学校保健委員会を行いました。講師に青森県教育庁 スポーツ健康課 指導主事 三上孝志先生をお招きし、全校で運動について考えました。

保護者の皆さまには、お忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました。残念ながら、参加できなかった保護者の方には、どんな内容だったか、お子さんがどのように考えたかなど、お子さんとお話をする機会をもっていたいただきたいと思います。

9月25日から7日間、学年でめあてを決めて運動について取り組んでいます。ご家庭でも声掛けなどしていただくと嬉しいです。これからも子どもたちが、自分で運動について考えながら生活してほしいと思います。

●保健委員会の発表

運動について6月に行ったアンケート結果の発表と劇を上映しました。



アンケート結果から

- ・毎日歩いて登校している人が多い。
- ・体を動かすことやスポーツをすることが好き、やや好きと答えた人が多い。(全校90.1%)
- ・マラソンや授業以外で体を動かしている人
中休み・・・67.9% 昼休み・・・75.5%
- ・学校以外で体を動かしている人
学校がある日・・・82.6%
学校が休みの日・・・80.3%



甲田小のみんな！からだを動かすことは、みんなの健康や成長にとって、とっても大事なことなんだよ！
これからも、元気にからだを動かそう！（甲田レンジャーイエローチーム）



●指導主事 三上孝志先生のお話



三上先生から、①青森県の課題、②運動をすると健康になること、③運動遊びの例、④簡単な運動（運動プログラム）、⑤運動をする時に気を付けることについて教えていただきました。

マラソンや鬼ごっこだけでなく、お風呂そうじや犬の散歩、肩もみなどのお手伝いも運動です。体も動かすことができ、家族も喜んでくれるので、ぜひおうちでもやってみてください。

運動すると

けん こう

健

康

になる！



運動をすると、あたまもこころもからだも健康になります。いつでも安全に気を付けて運動し、毎日笑顔で元気なみなさんでいてください。

※三上先生から、すこやか会議で行った運動の紹介（運動プログラム）と運動遊びチャレンジカードについて記載されたおたよりを配付しました。ぜひ、ご家庭でもご活用ください。

●各学年の感想発表

ゲームばかりしていたけど、これから30分以上運動をしたい。5年

もっと体育館で体を動かして遊びたい。4年

運動がこんなにからだにいいことがたくさんあることにびっくりした。1年



健康とおなかに良いことが分かったので、これから運動したい。3年

からだにいいことが分かったので、運動したい。2年

運動が苦手だけどチャレンジしてみたい。6年

●校長先生のお話



運動の大切さについて教えていただきました。子どもの頃に身に付いた運動習慣は大人になってからも続いていきます。これからも運動をして、ますます元気な甲田っ子になりましょう。

『7日間チャレンジ』しています！

9月25日～10月4日まで、学年でめあてを決めてチャレンジをしています。休み時間に体育館や校庭で体を動かしている子どもたちが、先週よりも多くみられます。

ご家庭でもお子さんがどんなことをチャレンジしているのか、お話する機会を作っていただけると幸いです。

