

SMILE



ほけんだより
すまいる No.9

令和4年7月20日(水)
賀茂小学校 保健室

ねっちゅうしょうたいさく 「熱中症対策」をして たいりょくこうじょう 体力向上!



- がんばる賀茂っ子 -

「熱中症対策」をバッチリ整えて「体力の向上」にためにも、この夏休みを活用してください。今年の運動会も「縄跳び(全校種目)」を計画しています。朝や夕方の涼しい時間を利用して技を極めていきましょう。

自分の体にあつた縄跳びの長さか確かめてみよう

「神谷秀明先生」
に教えてもらったよ。

① 持ち手を握る

③ 背筋を伸ばして
姿勢よく立つ

④ ひじを伸ばして
直角三角形を作る

② 縄跳びの中心を
かかとにあわせる(踏む)。

もっともっと上手に跳べるようになるために、3つのコツを教えてください。

初めての技に取り組む
1年生にいてねいに教えて
くれたよ。

① 足音をたてない

② 回すとき「下」を意識する

③ つま先で跳ぶ

7月5日(火)の「全校朝会」1年生が報告をしてくれましたね。みなさんも①②③のコツができているか確かめながら「縄跳び」をしてみましょう。



今回は、「運動」の資料を載せました。暑いときは無理をしてはいけませんが、室内でできる「ストレッチ」などをしてみましょう。

運動

子どもの運動不足は、発育や発達に影響を及ぼします。運動習慣を確立できず大人になってからの運動不足にもつながることから、生活習慣病の重要な原因の一つです。

こんな心配

運動能力の発達

運動能力は子どもの頃から様々な運動経験を積むことにより発達します。発達時期に運動経験がないと、運動が苦手になることがあります。

運動不足

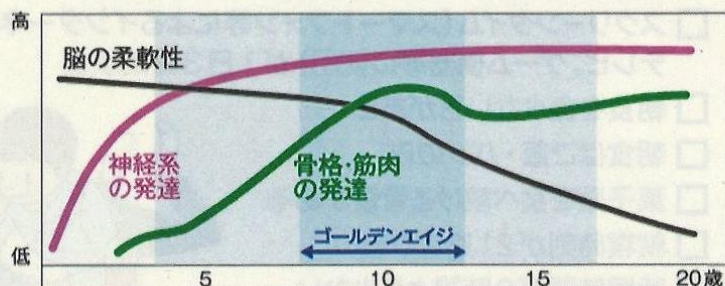
運動は、柔軟性やバランス能力を養いますが、それらに問題のある子どもがみられます。運動不足は、姿勢や足の発達にも良くない影響があります。

運動が大切な理由

運動能力の発達に大切な時期です

子どもの運動能力は、幼児期には基本的な動作ができるようになり、小学校ではそれらがさらに洗練され、小学校高学年頃から心肺機能の発達が顕著になり、負荷の大きい運動も可能になっていきます。

ゴールデンエイジの概念



上図のように、脳の柔軟性が保たれ、神経系の発達と同じ期間に骨格や筋肉が発達するこの時期は、様々な運動の習得がしやすいと言われ、「ゴールデンエイジ」と呼ばれています。生涯を通じてスポーツを楽しむ継続するためにも、子どものこの時期に運動することが大変重要です。

運動習慣を身につけることの4つの効果

体力や運動能力の向上

疲れにくく、体力の向上につながります。また、運動能力の向上により、けがや事故から身を守ります。

こころの健康

ストレスを発散するとともに、集団活動や運動の積み重ねにより、社会性やめげない心も育まれます。

体の健康

病気になりにくい体がつくれます。

学習能力の向上

体をよく動かしていることが学習面でも良い影響がありそうです。