

# ほけんだより



鹿田小学校保健室

2022年2月

2月4日は「立春」といい、春の始まりの日です。待ち遠しい春がすぐそこまでやってきていますが、寒い日はまだまだ続きます。水は冷たいですが、手洗い・うがいをしっかりしましょう。そして、早寝早起きなどの、規則正しい生活を送るよう心がけましょう。



ほけんもくひょう      そと   げんき   うんどう  
2月の保健目標・・・外で元気に運動しよう



## うんどうのこうか 運動の効果



みなさんは、毎日の生活の中で運動（体を動かすこと）を心がけていますか？昨年1月の全校へのアンケートでは「毎日体を動かしている」と答えた人は、約半分でした。今は寒いうえに、コロナの影響もあり、運動する機会が少なくなりがちです。しかし、上にあるように、運動には体のためになることがたくさんあります。家の中でできる運動もたくさんあるので、少しでも運動が習慣となるといいですね。

## ◇ 保護者の方へ ◇

今回は、1学期・2学期にご家庭で取り組んでいただいた、運動だんごの感想を紹介します。



### ☆児童の感想

- ・かかと立ちが難しかった。でもやって楽しかった。(ひまわり学級)
- ・疲れた。普段はコロナだから外で運動しないけど、運動だんごをやったから、運動できた。(ひまわり学級)
- ・全部楽しかったよ。もう1回やってみたい。帰ったら全部やろう。(1年)
- ・しゃがんでジャンプしたら、すごく気持ちよくて、すごく楽しかった。(1年)
- ・簡単なものもあり、難しいものもあり、雨の日の1日の運動に最適で、これからも続けていきたい。(2年)
- ・やっぱり足が痛いけど、がんばります。(2年)
- ・すごく楽しくて、いろいろ体の動きをするのも、すごく楽しい。まだまだ続けていきたい。(3年)
- ・友達とやったり、親とやったりすると、楽しかった。(3年)
- ・友達と楽しくできて、身体が軽くなって、運動神経が高くなったので、続けてやってみます。(4年)
- ・体が柔らかくなり、心も体も元気になりました。(4年)
- ・とても楽しくて、難しいのにも挑戦したくなった。難しいものもあったけど、楽しかった。(5年)
- ・きつかった。こんなに運動した1週間は初めてかも。(5年)
- ・毎日続けられて「だんご」と思うと「やりたい」が広がるので、いいと思った。(6年)
- ・他の生活と組み合わせることができた。組み合わせると「とても大変」と感じなかった。(6年)

### ☆保護者の方の感想



- ・普段しない動きをして、しっかり体を動かさせた。(ひまわり学級)
- ・妹にも教えていた。家族でできるのが良い。(ひまわり学級)
- ・楽しく取り組んでおり、始めた時よりは少しだけ体が柔らかくなった気がする。運動習慣の大切さを、改めて感じた。(1年)
- ・どんどんできることが増え、成長を感じた。(1年)
- ・だんだんできることが増えた。(2年)
- ・3日間という期間を目標にできるので、忙しい平日でも続けられて、Goodです。(2年)
- ・普段使わない部分を伸ばしたり曲げたりして、大人にもよさそうだった。(3年)
- ・運動する前にストレッチが習慣になり、前と比べると体が柔らかくなってきた。すごい！(3年)
- ・今後も続けてくことで、日々の運動不足の解消につながれば、と思う。(4年)
- ・家庭においても、これだけ多くの動きができるのですね。続けてチャレンジ取り組みたい。(4年)
- ・一緒にできて、楽しく運動した。続けて運動しながら、親子ともに健康でありたいと思う。(5年)
- ・少しの運動でも、続けることで大きな力になることがわかりましたね、親子で続けよう。(5年)
- ・コロナによりおうち時間が多くなったため、運動不足を感じていたところでした。家の中でできるストレッチがこんなにたくさんあるとは知らず。これからも継続していこうと思う。(6年)
- ・なかなか運動する機会が少ないので、課題としてあると、目標ができて楽しくできました。(6年)

◎たくさんの感想をありがとうございました。児童も保護者の方も、運動の大切さや必要性を強く感じている様子がうかがえました。毎日の生活の中に、少しでも運動を取り入れていきたいですね。