



本年もどうぞよろしく願いいたします

年末年始はお天気にも恵まれ、過ごしやすい冬休みとなりましたね。一方で、空気が乾燥するので感染症への注意が必要です。寒い日が続きますが、天気の良い日は外に出て体を動かし、風邪に負けない強い体を作っていきましょう。今年も、児童のみなさんが元気に学校生活が送れるように願っています。

がんばれる体は、どうやってつくれるの？

お正月に箱根駅伝や長距離マラソンを見た人も多いのではないのでしょうか。私も毎年応援に行くのですが、目の前を一瞬で通り過ぎていくほどの速さに驚きます。どこからあのパワーが生まれるのでしょうか。ニュースの特集では、特別な才能だけでなく、毎日の生活の積み重ねが、その力を生み出していると紹介されていました。



～毎日の練習 体は毎日つくられる～



～体のエネルギーをためる～

最初から速く長く走れるわけではないようです。短い距離からゆっくりと、毎日練習を続けています。時には、標高の高い山で走り、呼吸を鍛えます。鼻から吸って口から吐くことで、体にたくさんの酸素を取り込み、疲れにくい体を作っています。



体は、食べたものからつくられます。ごはんなどの主食、肉・魚・卵、野菜をバランスよく食べています。そして、寝ている間に体は回復し成長します。睡眠は、体だけでなく心の疲れも整えてくれます。



～体の調子を確認する 体の声を聞く～

毎日、自分の体の状態を確認する。今日は疲れていないか、のどはかわいていないか、体は重くないかなど、小さな変化を確認することでケガや体調不良を防いでいます。



学校やおうちで、できることは？

なわとびや鬼ごっこ、体育の運動では、息を止めずに動くことを意識してみましょう。朝ごはんをしっかり食べ、夜ふかしをしないこと。「いつもとちがう」と感じたら、がまんせず早めに相談しましょう。がんばれる強い体のひみつは、毎日、体を大切にしながら続けることです。これは、だれにでも役立つ健康づくりです。

物を大切にしよう！

ざんねん…

はまる
名前なし
ぬしふめい
持ち主不明



もの
物にはたくさんの手間と気持ちがつまっています



ていれいけいそく けっか けんこうてちょう きにゅう
定例計測の結果を健康手帳に記入しました

