

まいにち

げんきんメダル



2月



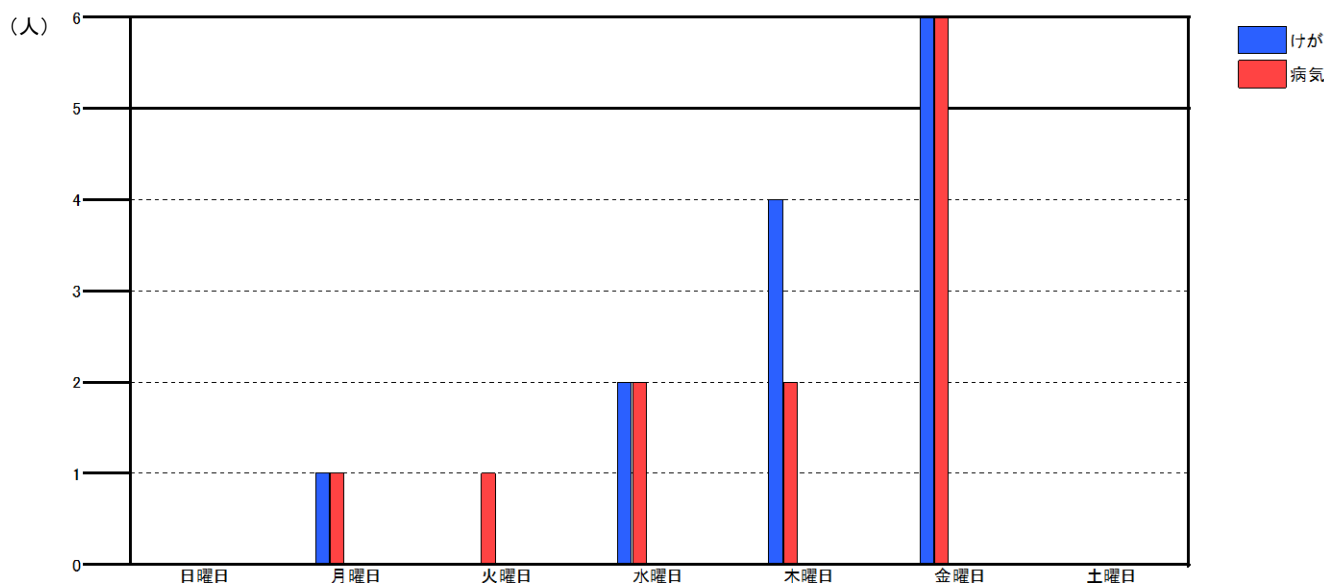
宮崎小ほけんだより 平成31年2月1日 第12号



1月は、せきや鼻水でつらい思いをしている子が多くいました。そんな中でもマスクを欠かさずつけたり、こまめに手の消毒をしたりするみんなの努力で、インフルエンザも風邪も大きく広まることなく過ごすことができましたね。しかし、市内ではまだまだインフルエンザが大流行しています。これからもみんなで予防に努めていきましょう。



どにち す ちゅうい 土日の過ごし方にご注意を！



上のグラフは、1月の保健室に来た人の数です。金曜日が一番多いですね。特に、病気で来た人の数は、週の後半にどんどん増えていることがわかります。

しかし、欠席は、月曜日が一番多く、次に多いのは火曜日でした。1週間たまった疲れを、土日もしっかりとることができないと、月曜日や火曜日に体調を崩してしまいます。

土日はいつもよりゆっくりとお風呂に入り、できるだけしっかり睡眠をとることで、体の疲れをとりましょう。また、好きなことをしたり、家族とゆっくり話したりして心もリラックスできる過ごし方ができるとさらによいですね。

そして、人がたくさんいるところに出かけて帰ったときには、手洗いうがいも忘れずに！



「なわとび&一輪車」合格チャレンジ!



1月29日(火)から、なわとび合格チャレンジが始まりました。昨年度も行ったこのチャレンジ週間。今年度はどうするか元気委員会で話し合いをしたところ、「寒くてもみんな外に出て運動してほしい。体力をつけるためになわとびも一輪車もがんばりたい。」という意見がたくさんあり、どちらのチャレンジも行うことになりました。



【なわとびの効果について調べてみました】

☆体力向上につながる

特に「全身持久力」「跳躍力(とぶ力)」「敏捷性(すばやく動く力)」がつかます。

☆集中力や忍耐力が高くなる

なわとびは同じ動きを休まず続けるため、このような力がつくと言われているようです。

☆ダイエット効果

なわとびは、有酸素運動といって、10分とんだだけでもたくさんのカロリーを消費します。

参考：小田 隆士「児童の体力と縄跳び運動の効果に関する研究」

改めてなわとびについて調べてみると、体にうれしい効果がたくさんあることがわかりました。そして、毎日続けることに意味があります。みんなで寒さに負けず、がんばりましょう!!

こころの中のなまけ鬼を追い出そう!

みんなのこころの中にある悪〜いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな? 線をたどってみよう。



ねむいねむい鬼

朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。



授業中ぼんやり鬼

どうやら朝ごはんを食べていないみたい。



だらだら鬼

家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり…



野菜キライ鬼

好きなものを好きなだけ食べているよ。



やめられない鬼

ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…

パッチリ豆

たまにはゲーム・スマホをなして過ごして目に休息を!

パクパク豆

スキライせず何でも食べて健康な体をつくる!

のびのび豆

外で遊んでじょうぶな体をつくる!

グーグー スッキリ豆

朝すっきり起きるには、早めに寝ることから!

もぐもぐ豆

朝ごはんをのろエネルギーチャージ!