

すこやか

下条小学校保健室
R6. 9. 20
9月号

5. 6年生対象 けんこう教室～運動と健康～



講師 加茂市スポーツ振興協議会会長
吉田 正明様

① スポーツ障害予防のためのストレッチ
体験

② 陸上競技のトレーニング

*学んだ内容は今後、陸上練習や持久走
練習に活かしていきます。



運動の前には準備運動！

ストレッチをした後で前屈をしたら、最初より
床に手を付くことができ、みんなびっくりし
ていました。

股関節のストレッチ

日頃意識しない動きも、アドバイスでポイントを
つかんでいました。関節の可動域を広げることが
パフォーマンスアップにつながります。

「走る」 基本トレーニング！

「ラダー」「ミニハードル」というトレ
ーニング器具を使って練習しました。
吉田先生のアドバイスで「正しい姿勢
で」「前を向いて」「腕を大きく振って」
走れるようになりました。



振り返し いろいろ

- ★体を動かしたり走ったりする時は、股関節や足のト
レーニングをすると効果的だと分かりました。
- ★細かい足の動きや、横のスキップなど、慣れない動
きが難しかったけど、大切だということが分かりま
した。
- ★走るためには、体のコントロールやいろいろな部位
を使うことが分かりました。
- ★股関節や足の上げ方に気を付けて、健康に、陸上大
会の練習をしたいです。

1年生対象

おなか元気教室～おなかはかせになろう～



↓ 代表児童と大腸・小腸の長さを比べています

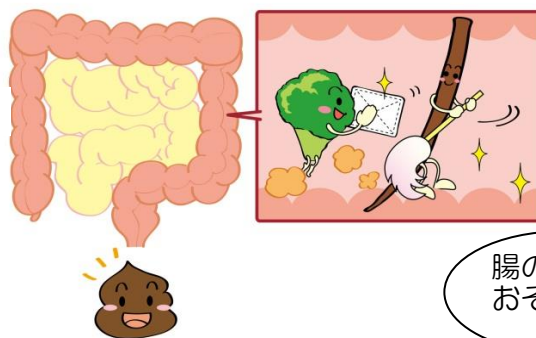


小腸の長さは約6メートル！内側を広げるとバドミントンコートのおよそ半分の広さになります。食べ物の消化や栄養分の吸収、病気から体を守る働きがあります。

ヤクルト主催の「おなか元気教室」で、排便の大切さについて学びました。

いろいろなクイズに答えたり、小腸や大腸の模型で背比べしたりするなど、楽しい活動となりました。

この機会に、お家でも排便リズムの大切さについて話題にいただけると、ありがたいです。



食物せんいの多い食べ物

野菜、きのこ、いも、こんぶ、わかめ等



おなかによい菌を元気にする食べ物

玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、豆腐、バナナ等



朝ごはんを食べること
で、「胃」や「腸」
の働きが活発になり、
毎朝きちんとうんちが
出るようになります。

おなか元気のポ イントは、

- ・はやね
- ・はやおき
- ・あさごはん
(やさい)

→きまった時間に
あさうんち

ウンチは健康の バロメーター！

「便＝体からのおたより」
おなかには1000種類もの菌がいます。
おなかによい菌をたくさん増やそう！
自分のウンチを見て、
毎日健康チェック！

