

元気な子

令和3年特別号
岩倉小学校ほけんだより
おうちの人と読みましょう

学校保健委員会終わりました

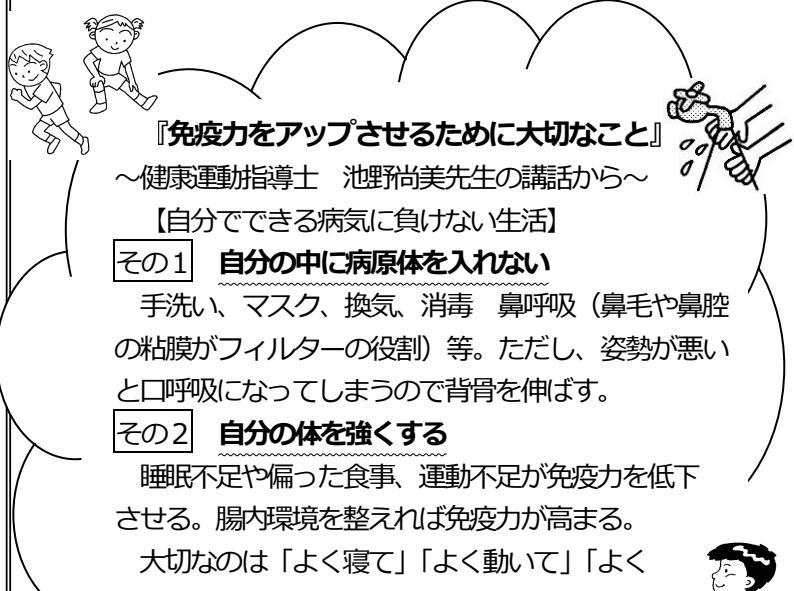
◎保護者の感想から（94家庭の参加がありました）

- 初めてのタブレット入力で迷惑をおかけしました。家庭での入力作業ご協力ありがとうございました。
- ・コロナに負けないために感染予防対策やしっかりご飯を食べることはできても好きなゲームや動画はやめられないです。家でメディア使用の時間を決めます。
 - ・メディア使用時間は予想通りでした。親子で改めて話すきっかけになりました。
 - ・姿勢などは、メディアのことばかり注意していたので二の次でしたが気を付けてみていきたいです。
 - ・睡眠、運動、食事という基本的なことを意識することが結局一番大事ということが分かりました。
 - ・岩トレは短時間で行えるので毎日やってみようと思いました。ハードになつたけど子供達にはよいです。
 - ・運動不足を実感しました。心地よい疲れがありました。

◎児童の感想から

- ・いっぱい寝ていっぱい食べていっぱい運動します。
- ・野菜をいっぱい食べて腸内環境を良くします。
- ・うんち（便）の大切さが分かった。チェックします。
- ・運動して免疫力が上がることが分かりました。
- ・今まで姿勢を気にしたことがなかったのでこれからは気を付けて鼻で呼吸できるようにしたいです。
- ・ゲームをする時に姿勢が悪くなってしまうので背中が曲がって口呼吸にならないようにしたいです。
- ・病気に負けない話を思い出しながら生活したいです。
- ・新しい岩トレは難しかったけど楽しかったです。
- ・結構疲れたけど健康になるなら家でやってみます。

1月17日（水）1～3時間目に体育館で学校保健委員会を開催しました。「自ら快眠・快便生活を送って病気に負けない体になろう」がテーマです。病気に負けないために免疫力をアップさせる生活について親子で学ぶ機会になりました。



YouTube 9割以上の子が見ています。
画像に依存しないで。ネット依存にならない生活を送りましょう。



岩トレ～免疫力アップバージョン

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をする

池野先生のお話のようす

【おうちの人へお願い】

岩トレ～免疫力アップバージョンの動画は、1月11日（火）までTeamsで配信されます。寒い季節や冬休みの運動不足解消のためにぜひご活用ください。

岩トレ実施後のご意見ご感想もFormsで受け付けております。ご協力ください。