

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き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、メディアのことが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。
- ・岩トレは短時間でできるので毎日やってみようと思いました。ハードになっ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。チェックをします。
- ・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。

11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。



『免疫力をアップさせるために大切なこと』

～健康運動指導士 池野尚美先生の講話から～

【自分でできる病気に負けない生活】

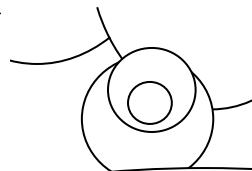
その1 自分の中に病原体を入れない

手洗い、マスク、換気、消毒、鼻呼吸（鼻毛や鼻腔の粘膜がフィルターの役割）等。ただし、姿勢が悪いと口呼吸になってしまうので背骨を伸ばす。

その2 自分の体を強くする

睡眠不足や偏った食事、運動不足が免疫力を低下させる。腸内環境を整えれば免疫力が高まる。

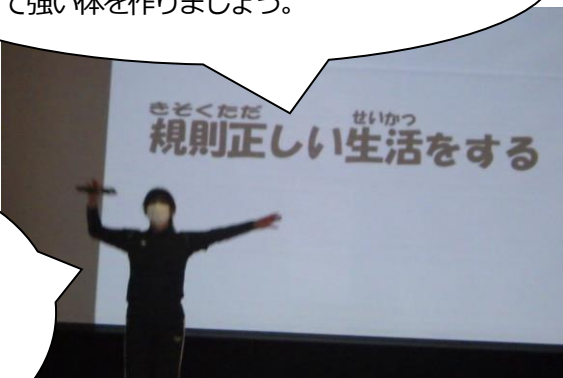
大切なのは「よく寝て」「よく動いて」「よく食べる」ことである。



規則正しい生活が病気と戦う力を強くします。運動量が少ない子は体を動かして強い体を作りましょう。



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。



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。

岩トレ～免疫力アップバージョン