



南河内第二中学校区 健康だより

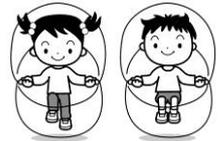
令和5年12月19日発行
南河内第二中学校学区
健康部会発行

お子様と一緒に読み
ください!!

南河内第二中学校区では、小中一貫教育の一つとして、9年間を通して、児童生徒の心身の健康に関する関心と体力の向上を目指し、体育・保健体育部、養護教諭、栄養職員が担当する「健康部会」があります。今年度は、「心身の健康に関心を持ち、体力向上に励む子ども」を目指し、取組を行っています。



体力向上月間の紹介



小中共通で11月に「体力向上月間」を設けました。体力向上を目指し、体育では安全に配慮して運動量を増やし、休み時間では体力向上ブース・持久走の練習や外遊びを通して、一人一人の体力作りを目指しました。また、朝ごはんを毎日食べることや姿勢指導により、学校生活を支える土台の「健康」について意識する月間となりました。

体力向上

小中で同じ準備体操ができるように、南河内第二中学区体操を作成しました。

南河内第二中の「新体力テスト」全国平均との比較分析をお知らせします。男子では、上体起こし・長座体前屈・ハンドボール投げの結果が優れています。女子では、長座体前屈・ハンドボール投げが優れています。苦手分野としている種目は、男女ともに20mシャトルランです。全身持久力を測る種目を苦手としています。今年度は、苦手克服掲示板も作成しました。また、今年も体力向上月間として昼休みに校庭の200mトラックを5周(1km)走りました。心拍数が増える有酸素運動は、海馬を刺激し、脳が活性化することで学習が身についていくという研究結果もあるそうです。体力向上・学力向上、さらに健康にも良い有酸素運動をこれからも続けていきたいと思えます。



祇園小では、11月1日から12月1日の期間を体力向上月間とし、昼休みを利用して、体育委員会企画のイベント「ギオリンピック」を実施しました。今年度の新体力テストの結果から、「逃走中50m走」「上体起こし」と保健委員会の「握力測定」、給食委員会の「まめ掴み」の4種目を設定しました。業間休みには校庭を走ったり、校庭の遊具に取り組んだりして、体力向上ビンゴの達成を目指す児童の姿が多く見られました。本格的な寒さを感じる季節になりましたが、引き続き外での運動を推奨し、体力向上に励んでいきたいと思えます。



緑小では、体力向上月間の取り組みとして持久走記録会にむけた持久走の練習と、新体力テストの種目を中心とした体づくり運動に取り組みました。持久走の練習では100周走りきることを目標に、休み時間に10分間走を継続して取り組みました。また、丈夫な体をつくる意識を高めさせることを目的に、右図の「体力向上ビンゴカード」を体育部で作成し、運動だけでなく、食事や姿勢などの生活習慣も合わせて意識しながら体づくりに取り組めるようになりました。自分の体について関心を持ち、丈夫な体をつくるための生活を心がけていく意識を、今後も高めていきたいと思えます。



立腰

保健では、立腰タイムを継続して行いました。朝の時間に、音楽を流しながら約1分間の立腰タイムを行いました。また、今年度は新たに、中学生が考えた姿勢に関するクイズの紹介、小学校では、姿勢ストレッチを取り入れ、立腰の効果についても触れました。姿勢作りは、日々の意識の積み重ねが習慣化につながります。今後も家庭と学校で連携を図りながら行いたいと思います。

【二中】

今年度も、毎朝保健委員が放送し、体と心を整えて1日をスタートする、「立腰タイム」を実施しています。

立腰の効果について改めて知ってもらえるよう、保健委員会から給食の時間に放送を行いました。腰痛や肩こりを訴える中学生も少なくありません。日々の生活から姿勢を意識し、過ごしてもらえればと思います。

健康のために良い姿勢を意識できるよう、ご家庭でも声かけをお願いします。



【祇園小】

朝の立腰タイムを実施しました。中学生と同じ放送原稿を使い、保健委員会が放送しました。毎朝、立腰で姿勢を整え、気持ちを切り替えて、授業を始めることができました。また、中学生が作成した姿勢クイズにも挑戦し、姿勢について楽しく学びました。

ご家庭でも良い姿勢を続けられるよう引き続き声かけをお願いします



【緑小】

昨年度から引き続き、朝の立腰タイムを実施しました。一日の始まりを落ち着いた心と姿勢でスタートすることを目指しています。また、日々、勉強に習い事にがんばるみどりっ子達です。体も心もこりかたまってしまうため、姿勢ストレッチを取り入れました。肩こり予防にもつながります。

ぜひ、ご家庭でも一緒に楽しみながら、健康と姿勢について触れていただければと思います。



【 姿勢クイズの様子 】



【学校保健給食委員会 姿勢ストレッチの様子】

朝食・給食

11月20日(月)～11月26日(日)の一週間「朝ごはん毎日食べよう週間」を3校一斉に実施しました。朝ごはんの内容のレベルアップや姿勢の意識変容がみられました。保護者の皆様にはお忙しい中、振り返りカードの記入など御協力をいただきありがとうございます。

また、給食では、二中の生徒が考案した体力向上メニューの提供もしました。カルシウム・たんぱく質強化と疲労回復に焦点を当てて考案されたメニューによって、体力向上の効果や知識が得られたのではないのでしょうか。

【朝ごはん毎日食べよう週間】

11月の体力向上月間に合わせて「朝ごはん毎日食べよう週間」を設定し、継続的に実施しています。週間前には、給食委員会が朝ごはんの大切さについて読み聞かせをしました。さらに朝ごはんの大切さを呼びかけるポスターの掲示もしました。

またチャレンジカードの項目に沿って、早寝早起き・栄養バランス・姿勢・お手伝いを意識した児童生徒が多くみられました。週間中だけでなく、今後も意識できると嬉しく思います。



【3校の栄養士による体力向上献立特別授業】

昨年に引き続き家庭科の特別授業として二中・祇園小・緑小の栄養士が二中の1年生と一緒に「体力向上メニュー」を考案しました。生徒は骨を丈夫にするカルシウム、筋肉や血液をつくるたんぱく質、疲労回復効果が期待されるビタミンCやクエン酸が豊富に含まれる食材や料理を自分の知識や図書室の本などを上手く活用して献立を考えていました。

