

なぎの木のように

豊橋市立石巻小学校
校長だより No.4
令和5年10月4日

☀️ 心と体の健康を保つには「食事」「運動」「睡眠」が大切 ☀️

9月は例年になく暑い日が続きました。体調を崩さず、力を発揮するには、心も体も健康であることが重要です。2学期の始業式では、子どもたちに「がんばるためには、毎日元気に過ごすことが大事。そのためには、食事・運動・睡眠の3つが重要になってきます。」という話をしました。

【食事】

- ・1日3回
- ・栄養のバランス
- ・脳と体とおなか



【運動】

- ・筋力、体力の向上
- ・ストレス解消
- ・心と体の心地よさ



【睡眠】

- ・身体や脳を休める
- ・疲れをとる
- ・抵抗力を高める



のスイッチ など

など

など

10月になり、朝晩は涼しく感じるようになってきましたが、みなさんの体調はいかがでしょう。「調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠」を健康三原則として文部科学省が提唱しています。「早寝早起き朝ごはん」に心がけ、「食事」「運動」「睡眠」の3つをバランスよく、毎日規則正しい生活を送ることで、毎日元気に過ごせるとよいです。学校からも子どもたちの意識も高めていきます。ご家庭でもご協力いただけると効果が上がります。よろしくお願いたします。

足指をきたえて けがを予防!

第1回保健委員会で教えていただいた「足指トレーニング」、家でもチャレンジしているでしょうか。「浮指」になっていると、指を床にしっかりつけてふんばることができないので、転びやすくなったり姿勢が悪くなったりします。

足指を鍛えてトレーニングを続けることで足指が強くなり、けがを予防するだけでなく姿勢もよくなります。子どもだけでなく大人も「浮指」になりがちです。毎日、親子でいっしょに「足指トレーニング」にチャレンジしてみませんか。

《足指トレーニングの

ポイントを確認しよう》

足指の力で前に進む練習です。爪が見えなくなるくらい、しっかり指を曲げましょう。



最初は指先が痛いですが、練習していると痛くなくなります。



ひざを曲げたり、かかとが浮かないように注意してやりましょう。



ヒザがまがる
カカトを浮かす

「なぎの木掃除」で草取り



なぎの木班活動の一つに「なぎの木掃除」があります。ひと月に1回程度、6年生が班ごとに、どこでどんな掃除をするかを考えて、みんなで掃除をします。

今年は草がとても多くて取り切れないのですが、用務員さんや地域の方が定期的に草刈りをしてくださるので大変ありがたいです。この場を借りて感謝申し上げます。

野外劇の練習はじまる

野外劇の役決めも終わり、歌や石巻音頭、太鼓の練習が始まりました。衣装の準備等、よろしくお願いいたします。

本番は、10月28日(土)10時から運動場で行います。ぜひ、お越しください。(※雨天順延)