

長松小学校学校だより

R4年6月17日発行

えがお いっぱい 38号

歩こう 1万歩! ~アクティブ チャイルドの薦め~

子どもたちはじっとしていない・動くもの・よく言われる言葉です。では万歩計をつけたとしたら、どれ位、子どもたちは歩いているのでしょうか。

大人の事務職で6000歩/1日とされています。高学年女子のデータで6000歩/1日という記録がありました。つまり大人とかわらない程度しか運動をしていない事となります。

児童期は、運動と骨の成長は大いに関係があります。骨は刺激を受けて成長していきます。

また運動を生活の軸にすることで、食欲や睡眠とのバランスも取れ始めます。運動をしてつかれる→食べる→寝るのサイクルです。

子どもたちも大人と同じ1万歩/1日動いてほしいです。生活環境の違いがあるとは思いますが、「歩くこと・運動することの成果」は確実にでてきます。

脳は運動ができるように発達します。体中の筋肉とつながっていきます。1日1万歩 目指して生活したいです。※ちなみに私は本校に勤務して1万5千歩/1日ほど歩いています。本校はやはり広いです。



8月行事

- ・25日(木) 26日(金)
 - 29日(月) 30日(火)
 - 31日(水)
- 午前中登校 授業

7月行事

- ・6日(水)
ゴミ拾い5年生
第一中へ職員参観の日
- ・7日(木)
6年市議会 議場見学1日目
4年生手話講座
- ・8日(金)
6年市議会 議場見学2日目
読み聞かせ
- ・19日(火)
1学期給食ラスト
- ・20日(水)
終業式 午前中下校
- ・25日(月) -29(金)
午前中 個人面談

