



布施小学校保健委員会便り

おいちよう

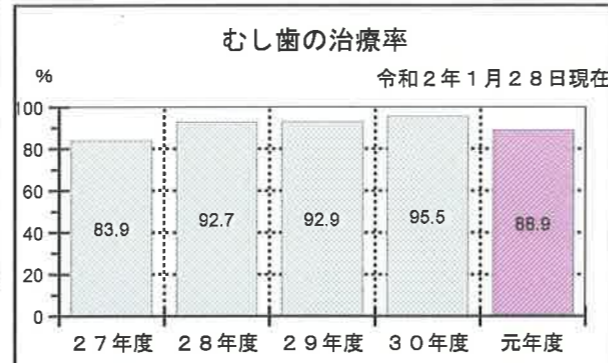
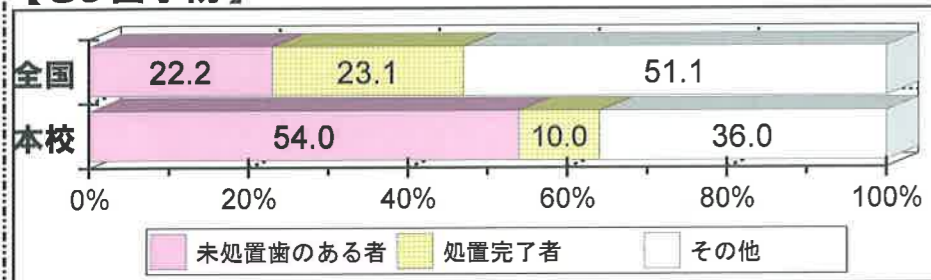
令和2年
2月発行

第2回 学校保健委員会

1月30日(木)に第2回学校保健委員会を予定しておりましたが、インフルエンザ流行のため、中止となりました。健康面、体力面について、まとめましたのでお知らせいたします。

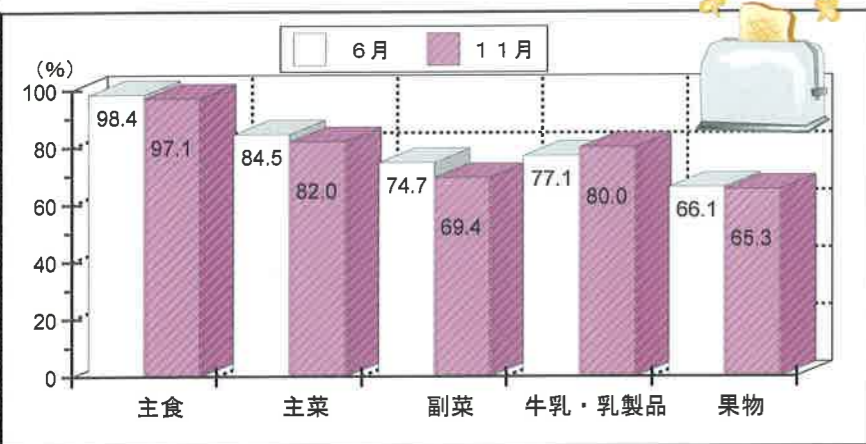


【むし歯予防】



本校の健康課題はむし歯の罹患率が高いことです。今年度も、児童保健給食委員会が「**布施小をむし歯ゼロの学校にしよう!**」を目標に掲げ、おたよりや放送等でむし歯予防や治療のすすめを呼びかけてきました。子どもたちも保護者の方も、むし歯治療に対する意識が高く、ここ数年は治療率も90%を超えています。引き続き、むし歯予防に取り組んでいきますので、ご協力をお願いいたします。

【すくすくファイルより】(6月・11月)



すくすくファイル記入へのご協力ありがとうございます。本校の子どもたちは朝ごはんをしっかり食べて元気に登校、生活しています。おうちの方にとっては忙しい朝だと思いますが、バランスの良い朝食を心がけていただくことで、子どもたちの健康的な生活、成長につながっていくと思われれます。朝、起きるのが苦手なお子さんも多いと思いますが、時間的ゆとりをもって、朝食がおいしく食べられるよう、早寝早起きの習慣化もよろしくをお願いします。

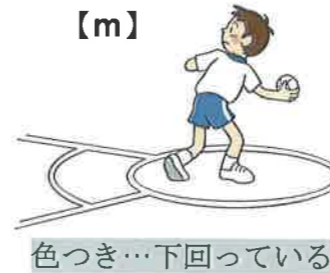
寝る前に画面を見るのはやめましょう!

寝る直前までテレビを見たり、ゲームをしていませんか?寝る前は、テレビやゲーム・携帯などを控え、ブルーライトなどの光を浴びないことが大切です。寝る1時間前は「寝る準備」の時間に使うよう、声かけをお願いします。

寝る準備・早寝・早起き・朝ごはん

【新体力テスト結果】

ソフトボール投げ 【m】



男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
本校	10.25	8.75	14.10	18.40	23.00	28.70
県	9.13	12.38	15.75	19.21	22.62	26.26

女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
本校	6.67	7.50	13.00	16.30	18.50	15.30
県	6.33	8.19	10.12	12.12	14.26	16.10

※各学年ともに人数が少ないため参考までにみてください。

男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
本校	27.50	29.00	30.70	32.10	33.00	41.70
県	26.70	28.83	30.44	32.52	36.04	39.23

女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
本校	30.00	31.50	35.50	33.70	39.80	39.30
県	29.40	31.60	33.96	36.59	40.22	43.24

長座体前屈

【cm】



昨年度より、男子は上体起こし、長座体前屈、ソフトボール投げ、女子は立ち幅跳びで県平均を上回る学年が多くなり、体力が向上してきています。しかし、まだ多くの種目で県平均を下回っているため、教科体育での基礎体力の向上と、3分間走や友遊タイム、青空タイムを継続し、体を動かす時間を確保していこうと考えています。



また、今年度は、ロケットスローを設置し、投力の向上を目指しました。2学期後からは、ロープの距離を少し長くし、より遠くへ投げることを意識させました。

夏休みには、各家庭でストレッチに取り組むために資料を配布しました。子どもたちからは、「おうちの人と一緒に楽しかった。」「体が柔らかくなった。」などの感想がみられました。



【今後の教科体育でとりくみ】

ランニング→体操→基礎体力づくりの運動の流れで体育の授業を開始します。

☆ランニングの周数	低学年 グラウンド2周	体育館6周
	中学年 グラウンド3周	体育館8周
	高学年 グラウンド4周	体育館10周

☆基礎体力作りの種目(週ごとに替えていく)

- ①手押し車じゃんけん ②腹筋足じゃんけん ③じゃんけん負け開脚
- ④2人でボートこぎ ⑤倒れ棒キャッチ ⑥とんでくぐって
- ⑦新聞紙ダッシュ ⑧ボールでビーチフラッグ
- ⑨フープ陣取りゲーム ⑩紙鉄砲ならし ⑪雲ていのアスレチック遊び

