

# 元気アップだより

健康教育だより

卒業

令和6年度

No. 4

令和7年3月 宇都宮市教育委員会発行

今年度も残すところあと少しです。「元気っ子生活習慣チェック」迷路を活用して、お子さんと一緒にこの1年の生活を振り返ってみてください。気になる項目がある時には、お子さんが新学期を元気に過ごすことができるよう、下記の内容を参考に、これからの生活について話し合ってみましょう!

※他のチェック項目は、「宮っ子ダイアリー」(連絡帳)に載っていますので、御家庭で御活用ください。

ポイント

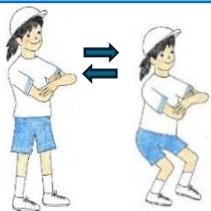


## 体力の向上

令和6年度の元気っ子健康体力チェックの結果から、瞬発力において課題が見られました。瞬発力が高まると、素早く動くことができるようになります。スクワットにチャレンジして瞬発力アップを目指しましょう!!

### Let's!スクワット!

上下に20回連続でできるかな

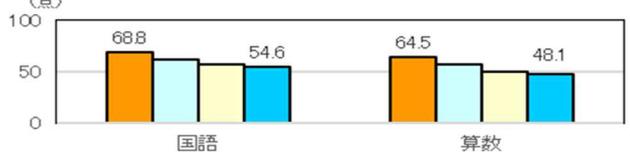


## 食育

朝食は学力とも関係があることが文部科学省の調査で明らかになっています。朝食を食べると、集中力や記憶力が高まります。毎朝、早起きをし、ごはんを食べ、元気に登校しましょう!

「令和5年度 全国学力・学習状況調査」(文部科学省)

「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係



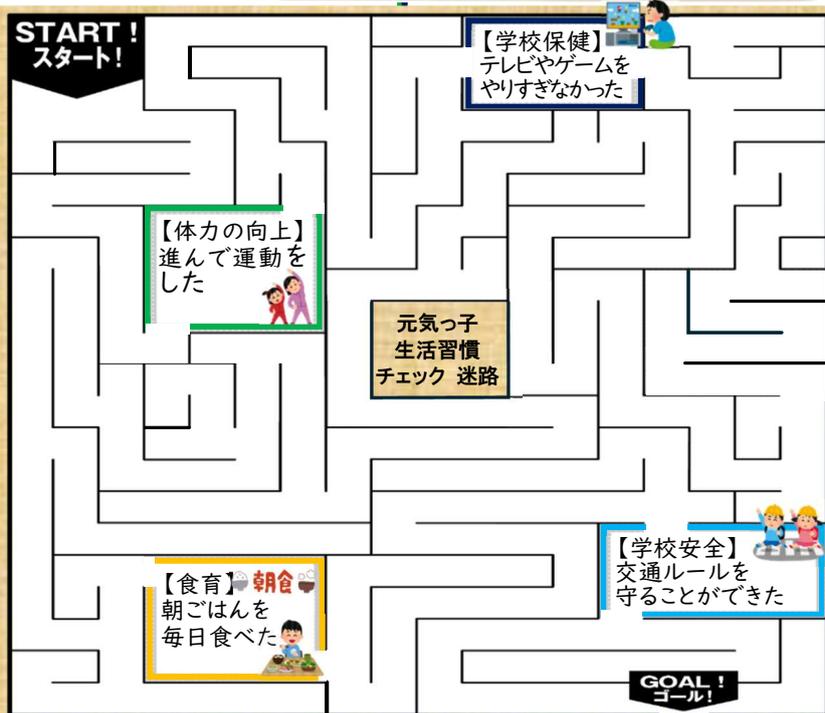
出典:文部科学省ホームページ (<https://www.mext.go.jp/>)

## 学校保健

テレビやスマートフォン、ゲームの利用時間、スクリーンタイムの増加は、視力の低下につながる恐れがあるので、適切な使用時間を心がけましょう。

新年度には定期健康診断が行われます。指摘されたものは、早めに医療機関を受診しましょう。

## 「元気っ子生活習慣チェック」迷路



## 目の体操をしてみよう



## 学校安全

徒歩・自転車乗車時とも飛び出しによる事故が多く見られました。御家庭においても、今一度、お子様と交通安全について御確認

いただき、交通事故防止に努めましょう!!

### 交通事故にあわないために

★ 交差点では必ず停止して前後左右を目視し、安全を確認してから横断しましょう。



給食で  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード



問合せ:宇都宮市教育委員会事務局 学校健康課

学校食育グループ Tel632-2760 学校保健体育グループ Tel632-2756