

SUKKU²春休み

はいよいよ春休みです。そして、あっという間に4月になり進級の時期になります。進級すると、新しいことの連続です。体も心も緊張で疲れがたまることもあると思います。春休みにしっかり体を休めて進級の準備をしておき、気持ちよくスタートを切りましょう！3月7日の全校スクスクでは以下のことをご紹介します。

食事と健康について見直してみよう！

口の中の病気を予防するために



よくかんで食べる。



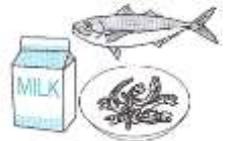
だらだらとおやつを食べ続けられない。



糖分をとりすぎない。



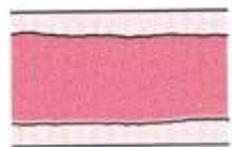
食後は歯をしっかりと磨く。



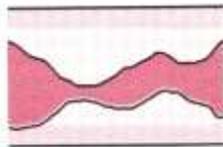
カルシウムをとる。

糖分、脂肪分、塩分のとりすぎに気をつけよう

糖分や脂肪分、塩分などのとりすぎ、不規則な生活習慣や運動不足などの生活を続けていると、様々な病気が起こりやすくなります。糖分や脂肪分、塩分をとり過ぎていると、血管が固くなったり、血管が詰まったりして、血液の流れが悪くなります。

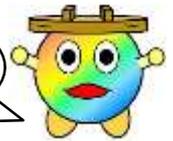


正常な血管



せまくなった血管

春休みも、食生活を意識して過ごしましょう！



新体力テストの結果を振り返って

全国の記録と平均を比べて良かった種目や頑張る種目を紹介しました。右の表は、○は平均を上回るもの、△は学年によって平均を上回る学年と下回る学年があるもの、×は平均を下回るものです。来年度の新体力テストに向けて得意な運動は伸ばし、苦手な運動は1つでも少なくなるといいですね。2年間連続して「がんばるもの」になってしまったシャトルラン。持久力に課題があるので、持久力を伸ばすために、毎日続けて外に出て遊ぶことを勧めました。子どもたちの身近な遊びで言うと鬼ごっこやケイドロ、なわとびを行うと持久力があがります。春休みも元気に体を動かして、運動能力を高めていきましょう。

記録がよいもの

長座体前屈	○
上体起こし	○
反復横跳び	○
立ち幅跳び	○

がんばるもの

50m走	△
ソフトボール投げ	△
握力	△
シャトルラン	×