家庭数

七里小通信

2020年11月20日（金）№14　七里小学校長　中島克明

寒さに負けない体力・健康づくりを！

早いもので２学期もあとひと月ほどとなり，朝夕に冬の訪れを感じる季節になってきました。

早朝，学校の周囲は気温が下がり，濃い霧が発生します。そんななか白い息を吐きながら登校して来る子ども達の姿を見ると感動さえ覚えます。保健学習や体力づくりに取り組み，冬の寒さに負けない丈夫な体になってほしいと思います。

歯科指導（11/9(月)，11/12(木)）

保健士さんと歯科衛生士さんによる歯科指導がありました。ブラッシング指導，フッ素うがいの練習，歯肉炎や歯周病の予防など学年に応じた内容です。ふだん何気なくやっている歯磨きですが，本当にきれいに磨くのはけっこう難しいものです。上手な磨き方は「①鏡を見て磨く　②歯の根元に歯ブラシを当てる　③軽い力で小さく動かす」で，デンタルフロスも虫歯予防には有効だそうです。自分の歯に関心をもち，大切にしたいですね。

１年生　じょうずにブラッシングできるかな？

朝マラソン（11/12(木)～）

毎朝，自分のペースで５分間走ります

12月８日（火）のマラソン大会に向けて朝マラソンが始まっています。“マラソン”と呼んでいますが，実は学校でやっているのは“持久走”です。さて，どこが違うのでしょう。持久走とは，人との競走ではなく，個々の体力に応じて持続して走ることです。自分のペースで一定時間続けて走ることを通して体力を高めることをねらいとしています。短時間ですが，毎日続けることで，かなりの体力アップになります。マラソン大会（1・2年生1.2㎞，3・4年生２㎞，5・6年生３㎞）では，立ち止まったり歩いたりせず，最後まで自分のペースで走り抜いてほしいと思います。

体力テスト（11/17(火)）

毎年１学期の実施している体力テストを，コロナの関係で今年度は２学期に行いました。目的は，児童の体力や運動能力の現状を把握し，体育指導の参考にすることです。全国の小中学校で行われており，時々，新聞やニュースで「□年前より○年生の運動能力が向上した（・・・低下した）」という報道がありますが，これはこのテストの結果を根拠にしたものです。種目は，握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20mシャトルラン・50m走・立ち幅跳び・ソフトボール投げです。

運動が苦手な子どもも一生けん命取り組みました。これが七里の子どものいいところです。

長座体前屈　柔軟性を調べています