

すこやかだより

平成29年10月23日発行 10月号 戸田東小学校 健康食育部

運動&体力コーナー

寒さに負けず、元気に過ごせるように 体力アップを目指しましょう!!



後期が始まって 約2週間が経ちました。東小学校のみなさんは、元気に学校生活を送ることができているでしょうか。後期の東小学校にも、前期と同じように持久走やチャレンジなわとびの記録会など、みなさんの体力を高めることができる 体育の行事が待っています。

今年度の東小学校の体力テストの結果は、どの学年もたくさんの種目で、「平成28年度の埼玉県体力標準値（昨年度の埼玉県の小学生のもととなる種目の数値）」を上回っていることがわかりました。でも、1年生から6年生までの全学年で苦手だと思われる種目がありました。それは、「握力」、「長座体前屈」、「立ち幅跳び」の3つです。

○握力

この「握力」という種目は、「ものをにぎる力がどのくらい強いかな」を測ります。握力が低かった人は、キャッチボールやドッジボールなど「投げる」動きに関わる遊びや校庭ののぼり棒や雲梯、鉄棒で「力強く握る」動きをする遊びに楽しく取り組むと、今年よりも「投げる」力や「力強く握る」力を伸ばすことができるかもしれませんね。

○長座体前屈

「長座体前屈」という種目は、「どのくらい体の筋肉や関節がやわらかいかな」を測ります。体がやわらかくなると、日常生活の中の動きがスムーズになり、けがを防いで、つかれにくい体になるといわれています。逆に、体がかたいと体を動かすのによりたくさんの力が必要となるために疲れやすくなります。この種目で柔軟性が低い（体がかたい）と判定された人は、お風呂上りにストレッチ運動などの柔軟体操をすると、体の関節が動きやすく、筋肉もやわらかくなります。

○立ち幅とび

「立ち幅とび」という種目は、「どれだけ遠くにジャンプできたか」を測ります。この力は、すばやく動き出す力です。徒競走のスタートダッシュや球技の動き始めの時には、足の筋肉に力をためてすばやく力を出すことが必要になってきます。例えば、スポーツならば、試合の中でジャンプする機会が多い バレーボールやバスケットボールなど、なわとびなども続けていくと、ジャンプする力がつくと考えられます。

東小のみなさんは担任の先生から運動会が終わった後に行った「新体力テスト」の結果を、「体力プロフィール」としてもらったと思います。この結果から、自分のできること、苦手なことがわかったのではないのでしょうか。普段の遊びの中で楽しく体力をつけられるといいですね。

10月に入って、気温が下がって寒くなりました。寒さに負けずにたくさん外で遊んで体力をつけましょう。

今年度の各学年の種目平均値と埼玉県の平均値の比較

△＝平均値より上 ▼＝平均値より下

男子		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ボール投げ(m)
1年生	28年度県平均	9.34	12.4	26.63	28.59	22.1	11.46	116.73	8.28
	学年平均	8.89▼	12.75△	25.51▼	27.267▼	22.6△	11.21△	113.17▼	9.25△
2年生	28年度県平均	10.94	15.53	28.44	32.87	31.69	10.64	128.5	11.36
	学年平均	10.53▼	17.40△	29.10△	33.08△	35.54△	10.46△	123.2▼	12.3△
3年生	28年度県平均	12.71	17.7	30.23	36.7	41.07	10.08	138.8	14.82
	学年平均	11.82▼	19.25△	29.92▼	38.0△	44.80△	9.975△	130.0▼	14.25▼
4年生	28年度県平均	14.51	19.64	32.11	40.88	49.98	9.66	147.6	18.32
	学年平均	13.80▼	18.42▼	32.02▼	42.80△	48.77▼	9.32△	150.2△	18.52△
5年生	28年度県平均	16.57	21.6	34.66	44.62	57.79	9.28	156.5	21.55
	学年平均	14.60▼	21.93△	37.13△	41.86▼	60.16△	8.90△	158.6△	23.10△
6年生	28年度県平均	19.36	23.61	36.93	47.54	65.57	8.85	166.8	25.05
	学年平均	18.26▼	24.33△	44.03△	47.83△	65.4▼	8.76△	168.6△	24.83▼

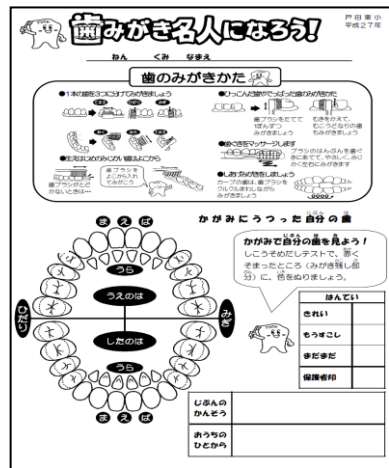
女子		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ボール投げ(m)
1年生	28年度県平均	8.84	11.95	29.14	27.2	19.16	11.75	109.69	5.9
	学年平均	8.24▼	12.26△	28.05▼	25.61▼	19.2△	11.58△	107▼	7.49△
2年生	28年度県平均	10.37	14.95	31.56	31.39	25.71	10.94	121.3	7.7
	学年平均	9.59▼	17.44△	32.16△	33.24△	26.72△	10.92△	118.4▼	8.85△
3年生	28年度県平均	12.09	17.11	33.73	35.11	32.48	10.37	131.9	9.74
	学年平均	10.87▼	18.8△	32.52▼	35.52△	32.97△	10.25△	124.5▼	10.42△
4年生	28年度県平均	13.93	18.96	36.19	39.05	40.14	9.92	141.9	11.73
	学年平均	13.12▼	21.22△	38.42△	41.95△	39.32▼	9.62△	148.2▼	13.17△
5年生	28年度県平均	16.46	20.78	39.32	42.81	48.16	9.49	152	14.01
	学年平均	14.96▼	20.33▼	36.43▼	41.46▼	42.8▼	9.33△	145.6▼	14.5△
6年生	28年度県平均	19.35	22.24	42.45	45.21	54.25	9.08	160.3	15.93
	学年平均	18.13▼	22.1▼	48.86△	44.26▼	51.86▼	9.1▼	156.6▼	15.2▼

保健コーナー

11月8日(いい歯の日)に向けて・・・

今年度2回目の歯垢染めをご家庭でご協力いただきます。

日にち・・・11月11日(土)～14日(火)のうちいずれか1日



歯科健診後の治療の勧めをもらったあと・・・
歯医者さんにまだ行っていない人がいます!!
 そのまま放置していると・・・口の中で虫歯さんが
 増えてしまう可能性があります (+o+)

自分で見てたしかめるだけでなく、定期的に
 歯医者さんに行って診てもらおう習慣をつけると
 さらにしっかりした予防ができます!!

10月の生活目標にちなんで♪

ぽかぽか言葉の紹介

- ありがとう
- ごめんね
- おめでとう
- だいじょうぶ?
- どんまい!
- いいね!
- じょうずだね
- ファイト!

自分の気持ちを誰かに話してみよう

うれしい、楽しい、悲しい、腹が立つ・・・私たちは生活の中で、いろいろな気持ちになります。でも、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」とがまんして自分の気持ちを押しつけていると、心や体によくない影響がでることがあります。
 おうちの人、友達、先生・・・誰かに話してみよう。

食育コーナー

食欲の秋!
旬をたのしみましょう☆



授業の様子が戸田公園駅のBeansに掲示されます!!



Beansと戸田市給食のコラボ!

「戸田市の食育の取り組み」として紹介されます。駅では給食でも使用している、戸田市産はちみつを使った商品の販売もある予定です。もちろん給食にも登場しますよ。掲載予定は11月からです。
 左の写真は4年生のクラスで食育の学習の様子が掲載予定です。食べ物のバランスを踏まえて、外食をしたときの食事の摂り方を考えてもらう学習をしました。

たくさんのご参加ありがとうございました! ~PTA給食試食会 1, 3, 5年生~

給食試食の前に、給食室の紹介や給食ができるまでの流れを紹介させていただきました。
 5年生保護者の時は、冷凍食品等でおなじみのニチレイさんに来ていただき「五味」の官能検査を体験してもらいました。
 ちなみに、日本で一番売れている冷凍食品は「コロッケ」だそうです。



味覚の形成は、何歳まで!?
 自分の好きな味は感じにくいそうです。いつも食べているとその味に慣れてきますよね。10歳ごろまでに味覚が発達するらしいですが、大人になっても味覚は変化してきます。いろいろな食体験をして、おいしいと思えるものが広がるといいですね。

和食の体験学習

5, 6年生がそれぞれに外部講師を招いて、和食について学習します。給食の献立も、その日に合わせてだし汁の効いたおいしい和食を作りますよ!!
 お手伝いしてくださる保護者の方ありがとうございます。当日はよろしくお願ひいたします。