

保健コーナー

じぶんしせい

自分の姿勢はどうかな？

足を伸ばし椅子にのけぞって座る

机にふせたまま授業を聞く

足を組んで椅子に座る

机ではおすえをつく

片足にだけ体重をかけて立つ

などなど...

思い当たる人はいませんか？これらは、全て体にゆがみをまねきやすい《悪い姿勢》といえます。ただ、すでにくせになっていて、無意識のうちにやっていることもあります。寒さから背中を丸めがちな冬は、姿勢が悪くなりやすい季節です。この時季こそ、いつも以上に自分の姿勢というものに目を向け、体をゆがませてしまう悪いくせがでないよう、注意したいものですね。合わせて、ポケットに手を入れるくせも直しましょう★

そこで！！11月28日（火）本校体育館にて15：30～

フィジカルトレーナー/パーソナルトレーナー

佐藤基之（さとう・もとゆき）様による

学校保健委員会

「ストレッチの重要性、動的ストレッチと静的ストレッチの違い」

の講演をしていただきます。ご興味のある方はぜひご参加ください。

※お子様のご参加はご遠慮ください。

アウトメディア

この言葉をご存じですか・・・??

近年では、テレビやゲーム、携帯電話、パソコンの普及により、メディアとの関わり方が問題となっています。そこで学校の取り組みの一環としてメディアとの関わり方を保護者と児童と一緒に考える機会

“メディアコントロールチャレンジ”を実施いたします。

期間：11月20日～26日のいずれか1日

チャレンジにより生まれた時間が、学習や読書、運動、また家族とのコミュニケーションの時間になればと考えていますので、ご家庭でのご協力をお願いします。

メディアコントロールチャレンジ 設定コース

- ①もたろうコース
- ②いぬコース
- ③さるコース
- ④きりコース
- ⑤きびだんごコース

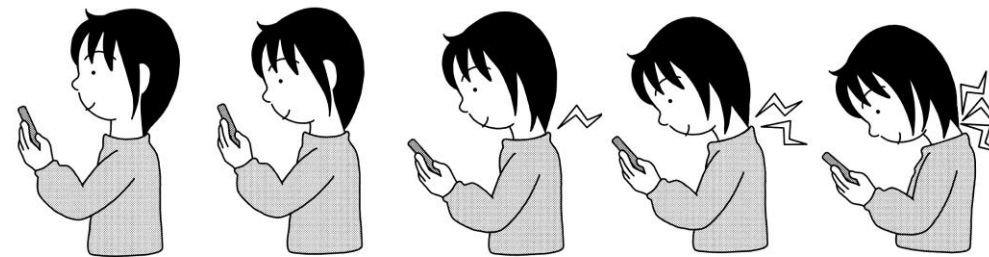
メディアコントロールチャレンジカード

チャレンジ期間

チャレンジする日	月	日	曜日
1			
2			
3			
4			
5			

ゲーム機やスマートフォンやタブレットを操作するときこんな姿勢になっていたら要注意！！

急増！スマホ首 あなたはどこにあてはまる？



頭痛、肩こり、首こり、めまい、手のしびれ…、そんな症状はありませんか？自分でチェックするのは難しいので、お友だち同士で「角度チェック」してみませんか？

運動&体力コーナー

持久力を高める運動にチャレンジ

持久走記録会が近づいてきました。12月6日が記録会当日です。持久力を高める運動として効果的なのが、縄跳びとランニングです。持久力は一朝一夕で高まるものではありません。日々の積み重ねが大きな力となっていきます。「コツコツ鍛えた体はたからもの」という合言葉もありましたね。

縄跳び運動は、体力を高めるための最も手軽な運動の一つといえます。一本の縄と少しのスペースがあればできる運動です。戸田東小学校では、「戸田市なわとびチャレンジ」に向けて、12月から縄跳びの練習を学校で行います。縄跳びカードを配布し、授業や休み時間に縄跳び運動に取り組んでいます。さらに、縄跳び運動は左右の筋肉をバランス良く使う全身運動です。

ランニングは、体力を高めるための効果的な練習といえますが、練習の仕方を間違えるとけがのもとになります。練習前に準備体操をしっかりと行い、ランニング後も整理体操を忘れずにしましょう。そして十分に休養をすることもとても大切なことです。計画的に少しずつ距離と時間を長くしていきましょう。地域をランニングするときには交通安全に気を付けたり、人目のつかないところを避けられるよう安全にも気を配って行いましょう。

どちらも毎日継続して取り組み、持久力と筋力をつけ、体力を高めましょう。そして、持久走記録会ではよいタイムが出せるよう頑張りましょう。

<<運動する前にチェック>>

ランニングで気を付けること！

- ① 冬に近づくにつれ寒くなってきます。体が温まる前にスピードを出しすぎてしまうと、けがにつながってしまいます。ランニング前にしっかりと準備運動をして体をアップして走りましょう。
- ② 走り終わった後に、汗で体を冷やして体調を崩す人もいます。走り終わったら、なるべく早く汗を拭き、着替えましょう。



自分の体に合った長さにしよう！



グリップを握り、縄の長さの半分のところを片足で踏み、両手の高さが胸から肩の範囲内にある状態が標準的です。ただし、二重跳びや三重跳びなど高速の回転技に挑戦する場合は、若干短めにした方が跳びやすくなります。

準備運動をしよう！



縄跳び運動を始める前にしっかりと準備運動をしましょう。特に、アスファルトのような地面が硬いところでは足首や膝などを傷めやすいので、注意しましょう！

食育コーナー

11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です！

地元産の食材を給食で活用しましょう！という取り組みです。

- 地元食材や郷土食等への理解を通し、子供たちのふるさとへの愛着を深める
- 生産に携わる人々への感謝の心を育てることを目的としています。

そのため、11月の給食では埼玉県や戸田市、そして姉妹都市である美里町の食材を多く使っています。また、埼玉県の郷土料理も取り入れています。



「いがまんじゅう」って食べ物知ってる!?

◆給食委員会が「給食朝会」で発表しました◆

11月7日の児童朝会は給食がテーマでした。給食委員さんが、食事についてのマナーなどを劇を交えて『O×クイズ』で発表をしてくれました。おもしろく、わかりやすい説明だったので、1年生から6年生までみんな楽しく参加してくれました！給食委員さん、ありがとうございました！



◆11月24日は『和食の日』です◆

和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日として制定されました。その和食の中でも重要な「だし」をいただきます。11月24日の和食献立はもちろん、それに先駆けて5年生は「みそ」について、6年生は文化を学習し、和食器で給食を食べました。

5年生



6年生



ご協力いただいた保護者のみなさま、ありがとうございました。