

大阪市立菅北小学校

令和8(2026)年2月号

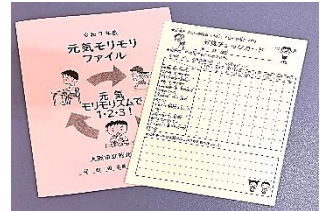


げん き  
元気モリモリ  
しゅうかん  
週間のテーマ

げん き わん つー すりー  
元気モリモリズムで1・2・3！



- ◇モリモリズム1：よい<sup>し せい</sup>姿勢<sup>げん き</sup>で元気モリモリ
- ◇モリモリズム2：よく<sup>うご</sup>動<sup>げん き</sup>いて元気モリモリ
- ◇モリモリズム3：よく<sup>げん き</sup>かん<sup>で</sup>で元気モリモリ

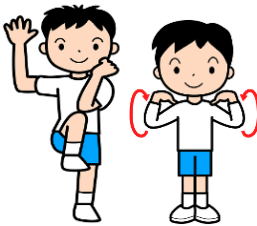


今年度最後の元気モリモリ週間です。1学期と2学期のふりかえりを活かしてめあてを決め、しっかりと取り組むようにしましょう。

## ①姿勢に気をつけてすわろう

授業中や給食のとき、背中を丸めてすわっていませんか？

背<sup>せ</sup>すじをのばしてすわると、肺が広がって呼吸<sup>こきゅう</sup>がしやすくなり、頭<sup>あたま</sup>  
にも酸素<sup>さんそ</sup>がしっかり届<sup>とど</sup>きます。集<sup>しゅう</sup>中<sup>ちゅう</sup>力<sup>りよく</sup>が高<sup>たか</sup>まり、勉<sup>べん</sup>強<sup>きやう</sup>にも良<sup>よ</sup>い影<sup>えい</sup>  
響<sup>きやう</sup>があります。また、正<sup>ただ</sup>しい姿<sup>しせい</sup>勢<sup>せい</sup>は骨<sup>ほね</sup>や筋<sup>きん</sup>肉<sup>にく</sup>の成<sup>せい</sup>長<sup>ちやう</sup>を助<sup>たす</sup>け、腰<sup>こし</sup>や  
肩<sup>かた</sup>の痛<sup>いた</sup>みを防<sup>ふせ</sup>ぎます。足<sup>あし</sup>のうらをしっか<sup>ゆか</sup>り床<sup>ゆか</sup>につけてすわるようにしましょう。



②KTS<sup>たいそう</sup>体操をしよう ●●●●●●●●●●

KTS体操は、お腹と背中、太ももの筋肉をきたえる体操です。この筋肉は、体をまっすぐに保つためにとっても大切です。

毎日少しずつ続けることで、姿勢がよくなり、疲れにくい体になります。正しい動きを意識して行いましょう。3分間のできるので、家で家族と一緒にやってみるのもおすすめです。

**③休み時間のあとに手を洗おう**

外で遊ぶ<sup>そと あそ</sup>んだあとやトイレのあとには、せっけん<sup>つか</sup>を使って手<sup>て</sup>を洗<sup>あら</sup>いましょう。手<sup>て</sup>には目<sup>め</sup>に見えない菌<sup>きん</sup>やウイルスがたくさんついています。

手洗いをしないまま顔や口をさわると、風邪やインフルエンザなどの  
感染症にかかることがあります。手のひら、手の甲、指の間、つめのまわりまで、  
ていねいに洗うことが大切です。洗ったあとは、清潔なタオルやハンカチでふく  
ようにしましょう。



#### ④ 休み時間は外で元気に遊ぼう

外で体を動かすと、心も体もリフレッシュします。走ったり、なわとびをしたり、ドッジボールをしたりすることで、体力や持久力がつきます。また、太陽の光を浴びると、骨を強く



するビタミンDが体の中で作られます。寒い日でも外に出て、元気に体を動かしましょう。外遊びは、友達との関わりを深めるよい時間にもなります。

#### ⑤ すすんで運動しよう

運動は、体力をつけるだけでなく、気分を明るくしてくれます。体育の時間だけでなく、登下校のときに少し速く歩いたり、家でスト

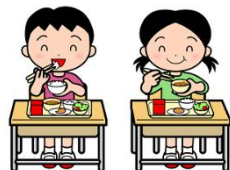


レッチをしたりするのも立派な運動です。毎日少しずつ体を動かすことで、風邪をひきにくくなり、元気に過ごせます。「できることから始め、続けること」が大切です。



#### ⑥ 食器を持って給食を食べよう

お皿やお碗をしっかり持って食べると、正しい姿勢で食事ができます。食器を持たずに食べると、体が前にかがんでしまい、背中が丸くなります。正しい姿勢で食べると、消化がよくなり、食べ物の味もよりおいしく感じられます。食事のときは、背すじをのばし、足をしっかり床につけて食べましょう。



#### ⑦ よくかんで食べよう



よくかむことで、食べ物が小さくなり、消化がよくなります。また、あごの筋肉がきたえられ、顔の形が整いやすくなります。かむ回数が多いと、だ液がたくさん出て、むし歯の予防にもなります。一口ごとに30回を目安に、ゆっくりかんで食べるようにしましょう。よくかむと満腹感も得られやすく、食べすぎを防ぐこともできます。

毎日の小さな心がけが、健康な体をつくれます。  
寒さに負けず体を動かし、元気に過ごしましょう。

