

ほけんだより

大阪市立菅北小学校

令和8(2026)年2月号

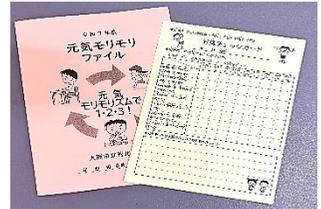


げん き
元気モリモリ
しゅうかん
週間のテーマ

げん き 元気モリモリズムで1・2・3!



- ◇モリモリズム1：よい姿勢で元気モリモリ
- ◇モリモリズム2：よく動いて元気モリモリ
- ◇モリモリズム3：よくかんで元気モリモリ

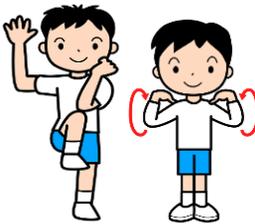


今年度最後の元気モリモリ週間です。1学期と2学期のふりかえりを活かしてめあてを決め、しっかり取り組むようにしましょう。

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？

背すじをのばしてすわると、肺が広がって呼吸がしやすくなり、頭にも酸素がしっかり届きます。集中力が高まり、勉強にも良い影響があります。また、正しい姿勢は骨や筋肉の成長を助け、腰や肩の痛みを防ぎます。足のうらをしっかり床につけてすわるようにしましょう。



②KTS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もとても大切です。

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分間でできるので、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 ●●●●●●●●●●

外で遊んだあとやトイレのあとには、せっけんを使って手を洗いましょう。手には目に見えない菌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

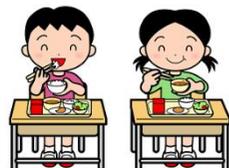


レッチをしたりするのも立派な運動です。毎日少

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。

