

ほけんだより

とくべつぞうかんざつ
特別増刊号

おおさかしりつほんでんしやがっしや
大阪市立本田小学校
ほけんしつ
保健室

No. 3

ゴールデンウィークが終わりましたが、みなさんはどのように過ごしましたか？『早ね、早起き、朝ごはんが守れ、睡眠時間を9~11時間とれた生活リズムだったでしょうか？』今回のお話は、『おうちでできる運動』についてです。

おうちでできる運動

※ぞうきんがけでのおうちピカピカ大作戦※

ぞうきんを使って家の中をピカピカにしてみましょう。ぞうきんがけは実はとてもいい運動になります。床を拭くときには、太ももの筋肉など足の筋肉を使い、ぞうきんをしぼるときは、腕の筋肉を使います。運動するだけでなく、おうちの中もピカピカにできるのでおススメです。

※ラジオ体操※

準備運動としてよく行われるラジオ体操ですが、一つ一つの動作に意識を向け行くとじんわりと汗がでてきます。例えば、腕を回す時には肩甲骨を動かすことを意識して大きく腕を回してみましょう。ラジオ体操のポイント、動作を大きく・伸ばして行うことです。全身の筋肉

を使うことができるので、血行が良くなり、リフレッシュ効果もあります。朝に行ったり、勉強の休けい時間に行ったりするのがおススメです。

やってみよう!! ビンゴカード

ラジオ体操をする。 	足を後ろに上げて10秒バランスをとる。 	片足立ちを10秒する。
足を開いて前屈をする。 	おうちでうんどうやってみよう! 	ぞうきんがけをする。
タオルを持って肩を回す。 	おすもうポーズをする。 	勉強の休けいで背伸びをする。

毎日ビンゴに挑戦してみよう
全部でできるかな？

他にも、音楽をかけてダンスをおどったり、ヨガのポーズを試してみたり様々な形で体を動かすことができます。体を動かす習慣は、みなさんの健康を守ってくれ、けがの防止にもつながります。自分にあった運動の仕方を見つけて体を動かす習慣をつけてほしいと思います。

体を動かしたあとは、水分補給もわすれずに!!

