

ほけんだより

げんきいんかい
元気委員会

しもやま
下山のみりよく発信号

下山小学校保健室
R5.7.6 No.7

しもやま 下山クアオルト健康ウォーキングのみりよく発見!

5月1日に、ガイドをしている方をお招きして、クアオルトコース(下山いやしの山里コース)を歩きました。

その時のふりかえりを、元気委員会がまとめをしました。



山の中にある、アップダウンのある
陰しい道を歩くと
心拍数が上がる。
そうすると、体力が
だけじゃなく記憶
力、学力も上がる
よ!(6年)



木漏れ日と落ち葉、いっしょに写真に撮るとききれいだよ。野イチゴや、ツツジの蜜がおいしかったよ。(5年)

ヤッホポイントでは、大きな声で「ヤッホ!」というストレス発散になるよ!水が張ってある畠んぼは、目が透射してきらきらしているよ!(3年)



歩くときは、しゃべったり、体を大きく動かすとかすと心拍数も上がるし、楽しく歩くことができるよ。やってみてね。(2年)



ヤッホポイントの先にあるオオツマリは5月上旬にきれいな花を咲かせるよ。ママモアオトスボットだよ。(5年)



山道は、木に囲まれていてすごく涼しいよ。鹿の角や、動物の足跡があるかも...!(4年)

山の中には木のトンネルがあるよ!(1年)



山と山の間の平地になっているところでは、風を感じる事ができるよ。冷たくて美味しい下山の空気をぜひ吸ってみて!(4年)



下山のクアオルトコースは山の中にあります。色々な花や動物の足跡があつて下山ならではの自然をたくさん見つけることができますよ。ぜひきてね~!(6年)

