

↑なにをあらわしているでしょ〜か？

10月10日は、**銭湯の日**。1010(せんとう)の語呂合わせと、以前「**体育の日**」だったことにも関係しているそうですよ。スポーツで汗をかいたあとのお風呂は気持ちいいですね。疲れも汚れも落としてくれ、これからの季節は、**かせ予防**としても欠かせませんね。(SSS)

下山っ子姿勢〜ネさんプロジェクト



姿勢が悪いと？

- 首、肩、こしが痛くなる
- 胃もたれ、べんぴ、げり
- 視力低下、運動能力低下
- 集中力低下、成績が伸びない
- イライラする、ネガティブ思考になる
- ぽっこりおなか、おしりがたれる
- ねむれなくなる
- 頭痛、だるい、息苦しくなる

姿勢が悪い人って...
暗い印象だったり、だらしない見えたり、
老けて見えるよね!!



姿勢〜ネさんだとどうなる？ 背骨まめちしきクイズは、ほけんしつけいじをcheck!

9/15~10/14「姿勢〜ネ!チャレンジ」

げんきいんがいがんが 元気委員で考えました!

学年	10月15日(水)	10月22日(水)	10月29日(水)	11月5日(水)
1年生	参加者数: 15名	参加者数: 12名	参加者数: 10名	参加者数: 8名
2年生	参加者数: 18名	参加者数: 15名	参加者数: 12名	参加者数: 10名
3年生	参加者数: 20名	参加者数: 18名	参加者数: 15名	参加者数: 12名
4年生	参加者数: 22名	参加者数: 20名	参加者数: 18名	参加者数: 15名
5年生	参加者数: 25名	参加者数: 22名	参加者数: 20名	参加者数: 18名
6年生	参加者数: 28名	参加者数: 25名	参加者数: 22名	参加者数: 20名

足を床にトンできない子多いです!!

足はからだを支える土台。足トン大切!

- けが予防になる
- 運動能力UP
- 心がおちつく
- 3かしょを意識でトン



足がば〜が気になるります!!

内転筋(木もも内側)が弱っている!

New マスルチャレンジ

授業中もできるね!
*授業は全集中!



感染症対策のお願い

市内の感染者数は少しずつ減少しています。しかし、いつ、どこで感染するか分かりません。ご家庭でも引き続き**感染症対策**、**登校前**の健康観察をお願いします。また、風邪の症状(せき、のどの痛み、鼻水、倦怠感など)がありましたら、大事を取って学校をお休みください。

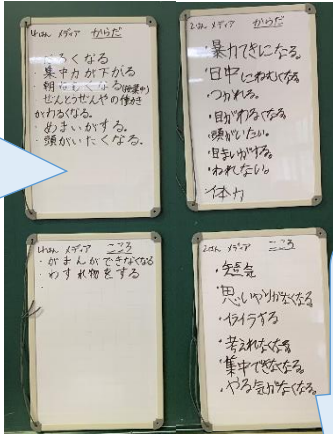


せいかつパワーアップ大作戦！

夏休みの生活をふりかえったら、体内時計がくずれてしまっているかもしれない子がたくさん！体内時計がくずれるとからだや心の調子が悪くなることを学びましたね。それをもとに、メディア・すいみんは体や心にどのような影響を与えるのかをなかよし班で協力して考え、一人一人、生活をパワーアップさせる具体的な作戦を考えました。

メディアを長く使いすぎると？

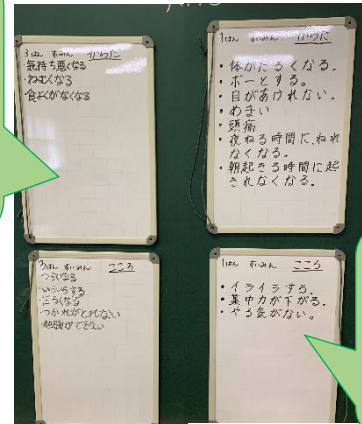
そのた★からだ
肩、目の疲れ
ドライアイ
視力低下
姿勢が悪くなる
眠れなくなる(ブルーライト)



そのた★ころ
記憶力低下
成績が下がる
前頭前野に障がい(脳)
→思いやりの心×
気持ちのコントロール×
暴言、いぞん

ねる時刻が遅くなると？

そのた★からだ
成長ホルモンが出ない
(からだ成長しない)
けがが治らない
成績が上がらない
かぜをひきやすくなる
脳の老化→認知症リスクUP



そのた★ころ
自己肯定感低下
落ち込みやすくなる
ぼーっとする

メディアの使い方を直視し、
はやね・ぐっすりすいみんが
できるようになると…？

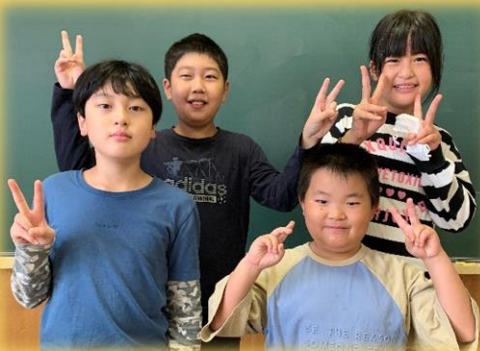


成長ホルモンがでる
しんちょうがのびる
けがをなおす
ふと 太りにくくなる
びょうきを予防
ひらめき力
アイデア力

脳とからだのつかれをとる
心をやすませる
イライラしなくなる
きおくを整理
がくりよく
学力UP
べんきょうがとくいに！
わかるがひえる！

集中力UP

第1回 すいみんパワーアップ週間 (8/31~9/8) 優勝 なかよし2班



1位の班にヒーローインタビュー！

優勝おめでとうございます。今どんなお気持ちですか？
 ■…とてもうれしいです！がんばったかがあります！
 優勝するために工夫したことを教えてください。
 ■レゴや兄弟と遊んで、■と2人で協力してメディア時間を減らしました。
 ■読書や運動、マッスルや走ったり、サッカーしたりしてぐっすり眠りやすいようにしました。
 この活動を通して、自分の中で変わったことはありますか？
 ■夏休みより寝るのが7分早くなり、メディア時間が15分短くなったことです。この生活を続けていきたいです。