



子供たちが輝いた「学校保健委員会」

8日(金)の5時間目は、4年生から6年生までが、Zoomで参加した「学校保健委員会」が開かれました。今回の学校保健委員会のテーマは、「体力アップ～自分の健康を自ら作る～」ということで、保健委員会、体育委員会、給食委員会のそれぞれから、体力アップのための方法を提案してもらいました。

はじめに体育委員会からスポーツテストの結果が報告されました。帯西の課題は①シャトルラン(全身持久力)②上体起こし・反復横とび、③ソフトボール投げにあることがわかりました。

そして、保健委員会からは、体力アップのために一番大切なのは「睡眠」という説明があり、睡眠の役割について教えてもらいました。睡眠中に成長ホルモンが出て、記憶を確かなものにしたたり、体を休めて疲れを回復させたりしているそうです。この考えると、睡眠は発育のために、とても大切なことがわかります。小学生にとって必要な睡眠時間は8～9時間という説明がありました。しかし、睡眠時間は満たしても、大切なのは、睡眠の質を上げるということでした。いい睡眠をとるためには「①夜ご飯は、寝る2時間前までに ②お風呂は、寝る1～2時間前までに ③ブルーライトは、寝る1時間前にやめる」ということでした。

そして、給食委員会からは、体力アップのためのいい食事の取り方について発表がありました。「①朝ごはんを食べていない人は、食べることから始めよう②すでに朝ごはんを食べている人はプラス一品」ということで、実際に子供たちが調べて作った、簡単にできるおかずの紹介がありました。

さらに、体育委員会からは、スポーツテストの課題から、それを克服するための運動を体育館から中継で紹介してくれました。課題を克服するための誰でも簡単に取り組める運動は、子供たちが調べてくれたそうです。

そして、各委員会から、帯西の課題から生まれ、それらを改善するための九つの策が提示され、そこから視聴している子供たちが選んで、回数や時間などを入れて、自分なりのめあてを立てて実践することにしました。

感想交流では、「今まで8時間くらいしか寝てなかったけど、今日の発表を聞いて、9時間は寝るようにしたい。帯西レッドの心で頑張りたい。」と述べていました。

今回の学校保健委員会は、課題→解決策の提示→そこから個人の行動目標を設定し、即実践してもらうことを大切にしました。感心したことは、子供たちが自分たちで会を運営し、自分たちで解決策を調べたことです。子供たちの自律的な姿は、本当に眩しく、一人一人が輝いた学校保健委員会となりました。

～体力テストの結果が～

全国平均値・熊本市基準値を下回っている種目

①シャトルラン(全身持久力)

②上体起こし・反復横とび
ソフトボール投げ



料理名 シャキシャキサンド



ポイント
パンにマヨネーズを塗って、レタス、トマト、サラダチキンを入れました。ラップで包んで食べやすくしました。

ピザパン



ポイント
最初にケチャップ、チーズの上にマヨネーズをかけ、トースターで少しこげ目がつくまで焼く

体力アップのためのひけつ (帯西の課題)

- (1) 夜ごはんは、寝る2時間前までに食べる
- (2) お風呂は、寝る1～2時間前までに入る
- (3) ブルーライトは、寝る1時間前にやめる
- (4) 朝ごはんを欠かさない
- (5) バランスのいい食事をする(プラス一品)
- (6) 全身持久力をつける(20mシャトルラン)
- (7) 筋持久力をつける(上体起こし)
- (8) びんしょう性をつける(反復横跳び)
- (9) 投げる力をつける(ソフトボール投げ)

