

☆☆☆ 朝礼講話 ☆☆☆

1月29日(月)

『健康で過ごすためには』

講話 5年担任 村瀬善昭



今日は、健康で過ごすためにはどうしたらよいのかというお話をします。

健康を保つためには、3つのことが大切だと言われていますが、何だと思えますか。その3つとは、食事・運動・睡眠です。食べること、体を動かすこと、寝ることの3つがとても大切だと言われています。

まず、食事について考えてみましょう。これまでに、「好き嫌がなく何でも食べましょう」と言われたことがあると思います。しかしながら、苦手なものをどうしても食べられないことはあるのではないのでしょうか。また、食べることもしないで、見た目やにおいで「おいしくない」と決めつけているものはありませんか。そこで、「好き嫌がなく何でも食べる」ための、秘策を教えます。それは、スーパーへの買い物について行くことです。おうちの人と一緒に買い物についていくことで、野菜や魚、肉の種類や値段、特徴などを知ることができます。「魚」といっても、サケ、ブリ、アジなど様々な種類があり、料理の仕方によって味が変わります。ご飯を食べる時に、「今日は魚があるなあ」と思っている人より、「今日のサバの味噌煮はおいしそうだ」と食材や調理に興味をもっている人では、食事のとり方がずいぶん変わってくると思います。食材に興味がない人は、牛肉、豚肉、鶏肉の区別もつかないかもしれません。このように食材に興味をもつことで、いろいろなものを食べることにつながり、食べるのが好きになるのではないのでしょうか。さらに、自分で調理することに興味をもち、夕飯の支度を手伝ったり、自分で料理して食べたりすることができるようになると思います。

3つの大切なこと

食事



運動



睡眠



次に、運動について考えてみましょう。運動も食事と似ていて、いろいろな遊びやスポーツに親しむと良いと言われています。ドッジボールばかりで遊ぶより、うんていやのぼり棒、鉄棒などもできるようにした方が良いのです。



それは、運動によって使う筋肉や動かし方が違うので、体にたくさんの刺激を与えることができるからです。今取り組んでいるなわ跳びの中にも、いろいろな技があります。あや跳びや二重跳びなどの難しい技は、手や足の細かな動きをコントロールする





力が身に付きます。前跳びをリズムよくたくさん跳べば、持久力やリズム感が養われます。運動も一つのものばかり取り組むのではなく、いろいろなものに親しむようにしましょう。

最後に、睡眠についてですが、睡眠だけはいろいろな方法にははいけません。低学年は9時、高学年は10時には寝る習慣をつけて、朝は6時から6時半の間に起きると十分な睡眠がとれると思います。睡眠は、いつも同じ時間に寝る、起きることが肝心です。

健康に過ごすために大切なことを3つ話しました。「食事」「運動」「睡眠」それぞれ気をつけて、元気な毎日にしましょう。

3つの大切なこと

食事 いろいろ食べる

運動 いろいろな遊び

睡眠 いつも同じ

表彰

技術家庭科作品展

6年	さん	5年	くん
6年	さん	5年	くん
		5年	さん



カルタ大会

総合	優勝	15班	準優勝	11班	第3位	14班
低学年	優勝	15班	準優勝	12班・14班		
中学年	優勝	9班	準優勝	15班	第3位	11班
高学年	優勝	11班	準優勝	15班	第3位	3班・5班 13班・14班
チームワーク賞		11班・14班				