



# げんきです！



2017年 4月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校  
保健室 松田 直子

## ひ うんどう きかい 日ごろから運動する機会をふやそう！

あたたかい春風が頬をなでる季節となりました。晴れの日は、外遊びをすると気持ちいいですね。ぜひ、元気にいっぱい体を動かして遊んでほしいと思います。

最近の子どもたちにおいて、運動不足による体力・運動能力の低下が健康課題のひとつとされています。みなさんは、立ったまま下着やくつ下、くつがはけますか？お尻を浮かしてしゃがんだままでいることはできますか？保健室では、それらができない子どもたちをときどき見かけます。柔軟性やバランス能力を高めるためにも、日ごろから運動する機会を増やすようにしましょう。たくさん外遊びをするように心がけて、さらに、日常生活の中では、こんな「ちょこっとトレーニング」を取り入れてみましょう。

京都府整形外科医会作成



### ① まずは、あそびやスポーツの中から



- 1週間に2日は、30分以上の遊びやスポーツを行うように心がけましょう。
- 1つの種目にこだわらず、なるべくたくさんの種類の運動を行いましょう。

【例】

おにごっこ、ボール遊び、ジョギング、なわとびなど

### ② 日常生活のなかで「ちょこっとトレーニング」

和式トイレを使うのもおすすめですよ。

#### かたあしだ は 片足立ちで歯みがき



日々の歯みがきを片足で行う。支えている足と体が曲がらないように注意する。1分ごとに、支えている足を入れかえる。1分間保てることを目標とする。

#### せなか お風呂で背中をゴシゴシ



背中を洗うとき、タオルを使って、なるべく上下に大きく背中をこする。20回ずつ手を逆にして行う。左右の肩の動く範囲に差がでないように注意する。

#### お風呂でしゃがんでシャンプー



シャンプーをするとき、いすを使わずに、しゃがんで行う。足のうらを床にぴったりつける。足のつま先を正面に向けて、かかとが浮かないように注意する。

### 日ごろのお手伝いの中にも運動のチャンスがいっぱい



お風呂そうじや床そうじなどのお手伝いには、手足の関節をよく動かし、柔軟性や筋力をきたえる動きがたくさん含まれています。お手伝いをしながら、運動機能を高められると一石二鳥ですね。

※ 一石二鳥とは：一つのことをして二つの利益を得ること

