

子どもの健康・体力づくりの推進



健康な生活を送るためには体力が必要です!!

どうして? 体力は、人間のすべての活動の源です。健康な生活を営むことや、様々な事に取り組む意欲や気力などの精神面にも深くかかわっています。

体力は走ったり、跳んだりだけじゃない!!

体力は大きく2つに分けられます

運動をするための体力

筋力・瞬発力・持久力などを要素とする
運動をするための基本的な体力

健康に生活するための体力

かぜやインフルエンザなどの感染症を
はじめとする病気やストレスに対する抵抗力

この2つが低下すると、疲れやすくなったり、病気にかかりやすくなります!!

健康な体づくりに取り組みましょう!!

健康な体づくりのポイントは「習慣化」!!

子どもの体力は長期的に低下傾向にあります。昭和50年代後半のピーク時と比較すると、かなり低くなっています。

(例) 昭和55年 平成21年
○ソフトボール投げ
小学校6年 男子 37.4 m → 30.5m (-6.9m)
○握力
小学校6年 女子 20.7kg → 18.7kg (-2.0kg)

学校で!!



- 体育の授業や休み時間に、縄跳びやマラソンで体力づくりをしています。
- 運動部活動で心と体を鍛えています。
- 幼稚園と小学校で、長縄跳びなどの記録をHPで競い合うチャレンジランキングをしています。
<http://www.oka-challan.jp/>

家庭で!!



- 健康の3原則の推進に努めましょう。
「よく食べ」…一日3回、しっかりと食事をするようにしましょう。
- 「よく動き」…日頃から、家族で体を動かす機会をもつように努めましょう。
- 「よく寝る」…早寝、早起きの習慣を身につけましょう。

Diary 『わが家のすこやか日記』入賞作品

平成21年度

大家族バンザイ賞

日曜日の夕はん

日曜日の夕はんは、みんなで食べます。9人が8人で食べます。冬はてっぱんやき、夏はそうめんを食べます。4時30分か5時ぐらいに食べるので、8時におなかですきます。しゃべりながら食べるので楽しいです。

毎週日曜日はパーティーみたいです。

笠岡市立今井小学校 第2学年 坂本 倫久

お母さんおいしいよ賞

はじめてのごはん作り

私は、この夏ごはんを作った。たまご料理をしているとき、油に水が入って油がはねた。そのときお母さんが「だいじょうぶ?」と聞いてくれた。それはとてもうれしかった。

私が作ったごはんをみんな、「おいしい。」と言ってくれた。みんなから言われると、とてもうれしいものだなとはじめて知った。

これからも、お母さんに、ごはんのときは、「おいしい。」と毎日言おうと思う。

倉敷市立郷内小学校 第5学年 眞田 みなみ

お父さんががんばってる賞

がんばれ、お父さん

私のお父さんは、料理が下手なのに、よく晩ご飯を作ります。そのたびに、「おいしいか? おいしいか?」と聞いてきます。「おいしくない。」と言うと怒るので言えません。

けど、その日の夜に、お父さんが料理の本を読んでいるのを見て、今までお父さんの料理がまずいからきらいだと思っていた自分が、少しはずかしくなりました。

お父さんは、がんばって料理を作っているんだなあと思いました。こんど一緒に晩ご飯を作りたいと思いました。

倉敷市立菅生小学校 第6学年 貝原 香織

おじいちゃんありがとう賞

わが家のすこやか日記

私の祖父は、人のためなら苦勞をおしまない人だ。人から頼まれたことは、自分の時間をさいても一生懸命やる。

例えば、雨の日に私が学校から帰ってきてくつをそのままにしていると、次の日にはどろどろになっていたくつがきれいにみがかれている。いつも朝は、ばたばたと出かけて行くから、足元なんて気づかない。母に言われて初めて気づいた。あえてくつをみがかれていることを言わないのが祖父らしい。

おじいちゃん、いつもありがとう。 県立和気閑谷高等学校 第2学年 桜井 あゆみ

お母さん信じてる賞

うれしい待ちぼうけ

幼稚園のお迎えの時、名前を呼ばれたのになかなか子どもが出て来ない。姿は見えていたはずなのに、待てども待てども出てこない。そこへ中から出てきた先生に尋ねると、どうやらこけて泣いていた女の子の為に、ばんそうこうをとり先生に部屋へ戻っていったようです。「お母さん待ってるから、早く帰りーよ。」と声をかけたようですが、「大丈夫! お母さんなら待っててくれる、そういう人だから。」と走っていったようです。

子どもが門を出てくる間、小さな救急隊の大きな優しさ、私の事をそんな風に思っていてくれたことがうれしくて、なんだかあったかい気持ちで待っていました。

倉敷市 T.T (女性)

※学校名・学年等は受賞時のものです。(敬称略)

県教育委員会では、「おかやま教育の日」関連事業として、平成21年度から家庭のほのぼのとしたエピソードを募集しています。平成21年度は、子どもから高齢者の方々まで、502作品の応募があり、下記の10作品が代表作品に選ばれました。

岡山県 すこやか日記 で 検索

家族で支えた賞

笑顔で走った運動会

「運動会のかげこの練習で、全く走ろうとしません。」保育園の先生にそう言われて、私はがーん、としました。4歳の息子は私に似て運動が苦手。幼な心にも恥ずかしさを感じたのです。

その日から、私は毎晩「うさぎとかめ」の本を読み聞かせ、「遅くても最後まで走り抜く。」ことの大切さを伝えました。また、夫は時間を見つけて、息子と走る練習をしてくれました。

運動会当日、親の方がドキドキしていましたが、息子は決して速くはなかったものの、笑顔で最後まで走ってくれました。この日は私たち家族にとって最高の運動会になりました。

備前市 津島 明子

寝る前に一冊賞

父と子の暗黙の日課

わが家の幼稚園児の息子とは、寝る前に必ず本を一冊だけ一緒に読んで、息子が寝るまで側にいます。

平日24時間の内、僅かな時間しか接することができず、何も出来ない父親ですが、帰宅が遅く息子が寝ていない限り、ビールもゴハンも後回しにして、唯一、日々ふれあえる時として、物心ついた頃から続けています。

私と息子の暗黙の日課として、今日も明日も明後日も。 岡山市 田中 達哉

グッドナイト賞

おやすみなさい「いい夢を…」

我が家では子どもが小さい時から「おやすみなさい いい夢を…」と言っていました。それは子どもが成長し社会人になってからもです。大人になってからは、子どもからも私にそう言ってくれます。一日をふりかえり、やさしい気持ちになって眠りにつく事が出来ます。

親子げんかをして口をきかない夜はとっても悲しく、心の中で「おやすみなさい いい夢を…」と言っていました。

一日の締めくくりとして大切にしてきた声かけです。 笠岡市 守屋 絹代

母は強い賞

子育ては育児書にはかいてない

私は体にハンディがありますが、今26才になる娘を育ててきました。夫もハンディがあり、子どもを授かった時「自分の事」もできないのにと二人で悩みましたが、皆様のお力ぞえを力に出産しました。

初めのうちは首がすわらないので「マクラ」で支えてみたり、いろいろ工夫して何とか育児ができるようになりました。ハンディのない方でも首がすわってないとこわいのにと今考えてみたらなつかしいと思ひ出されます。

育児は大変だけど自分への勉強になります。若いお母さんががんばってください。

吉備中央町 大月 厚子

みんなが主役賞

我が家の教育指針

幼稚園の演芸会「菊水の別れ」で幕引きの役を賞った時の事、今でも鮮明に覚えています。「お母ちゃん、ぼく幕引きの役なんだ。やめた。」と言った時、母は「幕引きは大変な役ですよ。幕が上がるから劇がはじまるのです。幕引きも主役と同じです。」と言われ、この一言で幼年時代を楽しく過ごせました。

この子育てで精神は、我が家の教育指針です。

津山市 杉山 義和