

# コロナ禍の今、生活習慣を見直そう！ ～元気に運動、快適睡眠～part1運動

げんたろう劇場

ゲーム大好き  
運動(うんどう)きらい  
体育(たいいく)きらいな



## 第1回学校保健委員会がありました！

7月14日(木)本校学校歯科医の小澤 琢磨先生、本校学校薬剤師の奥貫 英夫先生、PTAの方々をお迎えし、4～6年児童及び教職員の参加のもと学校保健委員会が開催されました。今回は「コロナ禍の今、生活習慣を見直そう！～元気に運動、快適睡眠～part1運動編」をテーマに、発表や話し合いが行われました。



(視聴覚室スタジオで発表)

### 1健康診断・新体力テストの結果から(一部紹介)

- ・視力異常(BCD判定)は、全校の25%(昨年は30%・全国平均は37%)いました。3年生以上になると、D判定の人が全国平均をやや上回っています。
- ・う歯(乳歯・永久歯)の人は全校の7.1%で11人(昨年は25人・全国平均は19.6%)いました。昨年より少なかったですが、歯垢の人は27人(昨年は13人)いて2倍増えました。
- ・新体力テスト(令和3年度結果)では、群馬県の平均を下回る学年が多かった種目は「立ち幅跳び(跳躍力)」「長座体前屈(柔軟性)」「反復横跳び(敏捷性)」でした。自分たちの生活を見直す機会にしてもらいたいと呼びかけました。

### 2児童保健委員《協力:児童体育委員》の発表

(1)アンケート結果:6月上旬 Google フォームを使い、生活リズムに関するアンケートを保健委員が作成し、3～6年生に答えてもらいました。質問は全部で8個ありました。①寝る時間②起きる時間③歩いて登下校しているか?④お手伝いはしているか?⑤どんなお手伝いをしているのか?⑥毎日の運動時間⑦平日のゲーム時間⑧ゲーム以外のメディア使用時間についてです。

回答結果から見てきたことは、**学年が上がるにつれて、10時・11時以降に寝ている人が多くいる・学年が上がるにつれて遅寝、遅起きになっている**

・86%の人が歩いて登下校している・**お手伝いをしている人は多かった**ですが、学年が上がるにつれて「お手伝いをしていない」人が増えている・体育を抜かした、毎日の**運動時間は4年生以上で半数以上の人「30分未満・やらない」と答えました**・平日ゲームを2時間以上している割合が多い学年は5年生でしたが、4・6年生には**4時間以上ゲームをしている人がいました**・ゲーム以外のメディア使用時間は、半数以上が1時間未満でしたが、**5・6年生には2時間以上メディアと触れている人がいました。**

質問1 夜は何時に寝ていますか?

①8時前 ②8～9時 ③9～10時 ④10～11時 ⑤11時よりおそい



お手伝いで多かった

- ①お風呂掃除
  - ②ご飯の手伝い
  - ③洗濯物手洗い
- 他にも、ペットの世話や  
草おしり・くつそろえ  
などありました



### (2)げんたろう劇場(あらすじ)

ゲームが好きで運動・体育が嫌いな「げんたろう」君。毎日毎日ゲームばかりしていると、生活乱れ王国の「不規則魔王」が夢の中に出てきて、げんたろう君の体の一部「骨骨ホワイト」と「筋肉レッド」がどんどん具合悪くなり…。悪夢にうなされたげんたろう君は、心を入れ替えて友達と校庭で元気に遊ぼうとしましたが、思うように体が動きません。そこへ頼もしい助っ人「体育博士(体育委員のみなさんが協力してくれました!)」が現れ、色々な体を動かす運動や遊びを教えてくださいました。その後は、早寝・早起き・外遊びをいっぱいして元気に過ごすことが出来ました。



(げんたろう君とお母さん)



(不規則魔王登場)



(体育博士のみなさんが、室内でも体を動かせる運動やバランス感覚が養われる遊びを教えてくださいました！)



**教室のみんなも、体育博士(児童体育委員)の実演をみてチャレンジ！**  
**体は柔らかくなったかな？**  
**おうちでも続けてトライ！！**



### (3) O×クイズ！

O×クイズでは、汗をかくくらい運動をすると、体温も上がり、血のめぐりもよくなることや、体温が上がると熱を下げようと汗が出ること。また、丈夫な骨にするためには、カルシウムだけでなく活性化ビタミンD(日光に当たるとビタミンDが活性化します)が必要だと伝えていきました。(紫外線の当たりすぎは良くないですが、日光に全く当たらないといくらカルシウムをとっても丈夫な骨にはなりません)

#### クイズ 1

汗をかくくらい  
 運動をすると、元気に  
 なりすぎて眠れなくなる

#### 心も体も生き生き！



### 3. 話し合い

今回は、今までの自分たちの生活を振り返り、元気な生活を送るために①学校②家で実践していきたいことについて、グループで話し合い、発表を行いました。

#### 学校で

- なるべく歩いて登下校する・勉強に取り組みながら、元気に遊ぶ・こまめに水分補給をとりながら、安全に外で元気よく遊ぶ・給食を残さず食べる
- 先生の話ちゃんと聞きながら授業をする・テンションを上げる

#### 家で

- お手伝いをする・家で簡単なストレッチをする・帰ってきてからも走る・規則正しい生活をする・ゲームは1時間以内でやめる・早寝、早起きをする・朝食をしっかり食べる・3食ちゃんと食べて元気になる・夜遅くまで起きない!!・ゲームを夜遅くまでしない!・手洗い、うがいをする

(PTAの方からの感想)

- 家族でも、生活習慣を見直してみたいなと思いました。子供だけでなく、大人も一緒に運動していけたらと思います。夏休みの宿題にお手伝いを入れてほしいです。



(各班に分かれて話し合い)



(PTAの方も協議中)



(教室で発表中)

### 4. 専門家の先生の指導助言

学校歯科医 小澤 琢磨先生・・なかなか歯みがきをする時間がとれないかもしれませんが、今年は歯垢の人が多く、磨けばむし歯にならないので歯を磨いてほしいです。コロナが流行し、一番遊びたい時期で、でもコロナの後遺症も心配だったりします。精神的にも大変だと思いますがもう少しがまんして過ごしていきましょう。発表の中の運動についてもご指導いただきました。

学校薬剤師 奥貫 英夫先生・・お手伝いしている人がたくさんいて、感心しました。夏場、校庭ではマスクを外しましょう。(手洗い・換気等はもちろんです)家ではマスクを外す。何日も同じマスクをしなないようにしてください。



(小澤先生・奥貫先生)