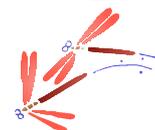


# にこにこ はきはき こつこつ



文責  
：高本

## 基本的な生活習慣は大事！

「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもたちにとって必要不可欠な基本的な生活習慣は身につけていますか。基本的な生活習慣の乱れが学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

例えば小学5年生が1日どれくらい歩いたか調べた結果、20年前は23,000歩、今は13,000歩。活発に遊んだり運動するとお腹が空き、食が進むし、疲れて早く寝ることもできます。これを繰り返すことで望ましい生活リズムが身につきます。

子どもの成長には3つの「ぷり」が必要です。「遊びっぷり」「食べっぷり」「つきあいつぷり」です。遊びっぷり（外遊び）が悪くなると「食べっぷり」も「つきあいつぷり」も悪くなります。「つきあいつぷり」は、人間関係で欠かせない調整役、「仕切り屋」です。集団を束ねてリードする仕切り屋が育たないと困りますね。

- 全日本少年少女武道剣道錬成大会  
(於 日本武道館)  
団体の部 優 勝

6年岩田りんたろう君 下川ゆりさん

\*管理者より

ここには二人の画像がありました。

このように子どもにとって遊び（外遊びや運動）は、とっても大切なものです。室内でゲームをして過ごすより、少しでも外で遊んだり、運動したりして、体を動かしましょう。

(文部科学省HPより抜粋)

## 学校間の交流について

今年もお隣の支援学校の子どもたちとの交流をしています。北中校区の4小学校の交流もします。翔陽高校生との交流もします。近隣の保育園ともします。その様子は、その都度学校便りや学級便り、HP等で紹介したいと思います。



支援学校での交流の様子(2年生)

## 熱中症にご注意を！



環境省熱中症予防情報サイトには、熱中症を予防するために、「暑さ指数」が紹介されています。単位は気温と同じ「℃」で示され、気温や湿度、周辺の熱環境等（外、室内、コンクリート、土、、、）を取り入れた指標だそうです。この暑さ指数をもとに、日本体育協会は31℃（気温は35℃以上程度）以上は非常に危険で、運動は原則中止と示しています。ご家庭での判断の参考にしていただければと思います。

