

# 体 育

毎週月曜と金曜の20分休みに、上学年コースと下学年コースに分かれて音楽が流れている間は、全学年で取り組む

## ジャンプ運動(4種類)

・毎回の体育の授業の準備運動後に、全学年が実施！

- ① 抱え込みジャンプ
- ② 5回転(左、右)
- ③ 前、前、後ろ、後ろ、左、左、右、右
- ④ 連続3回転(左、右)

いち、に、さ～んから  
じゅう、に、さ～んまで続く  
※次のジャンプまでは、  
小刻みにジャンプなので、ずっとジャンプ！



## サーキット運動(月・金)

- ・ラダー運動
- ・HIGH スキップ & QUICK スキップ
- ・腕立て懸垂、ぶら下がり
- ・タイヤ跳び、タイヤ渡り
- ・バービー運動
- ・にぎにぎ運動

玄関を出たら、すぐラダー開始！



今日は、勝つぞ～♪  
1、2、3、4、5、  
6、7、8、9、10！  
じゃんけん、ポン！

※勝つまで、にぎにぎ  
じゃんけんは  
エンドレスに続く！

## にぎにぎジャンケン

- ・帰りの会に、にぎにぎを10回を行い、担任とジャンケン！
- ・家でもお風呂でにぎにぎ♪



# 新体力テスト

- ・全学年一斉に同日に実施(校庭・体育館)  
(5年は5月末に実施)
- ※記録測定時、高学年が低学年を補助
- ・各種目1位の児童の記録と歴代記録の  
掲示で、意欲アップ!



シルクロード(柔軟体操)  
体育集会で風の子マラソンを  
行う前に全校で実施



夏休みの水泳指導  
夏休みのプール参加回数で  
イルカ賞、トビウオ賞を授与

## 季節ごとの取組

- ・水泳検定(2回)とイルカ賞、トビウオ賞
- ・風の子マラソン(シルクロード柔軟体操)
- ・短縄(リズム縄跳び)長縄(長縄大会)

児童玄関の壁に掲示  
昨年度の記録を見て、狙えそ  
うな記録がないかをチェック!  
2学期公開日までに書き換え

低学年・・・シャトルラン  
上体起こし  
反復横跳び  
高学年児童が助っ人として  
記録測定のお手伝い

風の子マラソン(朝、20分休み)  
走った距離に応じて賞状授与  
低学年1周150m  
中学年1周175m  
高学年1周200m

1月の20分休み・・・短縄練習  
2月の20分休み・・・長縄練習  
長縄大会(3分間)に向けて  
学年ブロック内の順位で賞状授与  
※週2回、高学年は低学年に教える







HIGH スキップ



QUICK スキップ



ぶら下がり  
腕立て懸垂



タイヤ跳び  
タイヤ渡り



バービー運動



にぎにぎ運動

# 食育

## ◎給食委員会の発表

給食で野菜の残が多いという意見が上がり、朝活動の後に全校に呼びかける取組をしました。「元気もりもり二小っ子」のテーマで、子どもたちが、ピーマン、きのこ、アスパラ、トマトについて、よいところをPRしました。それらの野菜を給食に取り入れ、給食時間に栄養士が教室訪問し、野菜の大切さについての話をしました。

給食集会の取組で、農家の方を招待して、給食委員による劇と、手紙で感謝の気持ちを伝えました。

ピーマンとアスパラをPR



ピーマン、きのこ、アスパラ、トマト  
全員でPR「私たちを食べてね！」



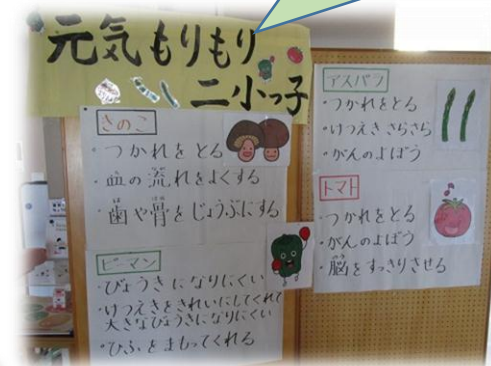
ピーマンやトマト、アスパラが入ったメニュー



栄養士の給食時訪問 ピーマンとなかよくしてね！



掲示板でもPR作戦！



感謝して食べよう！



農薬をできるだけ使わないように  
しています。安心して食べてく  
ださい。



# ◎献立の工夫

新町七区で採れた、旬の新鮮な地場産野菜を給食に取り入れています。地場産野菜を使用した、たのっこランチメニュー(今年度は4種類のすいとんを考案)のほか、給食運営委員会では、納入業者の方にも給食を試食してもらい、給食への理解を深めてもらっています。また、6年生に卒業祝バイキング給食やレシピ集の配布を行っています。

学校保健委員会活動と連携で、目によい献立を給食に取り入れました。目によいといわれる(ビタミンA、C、B1、B2、E、カルシウム、アントシアニン、アスタキサンチン、タウリン、ルテイン)食材を使用した献立。

# ◎食育授業

担任教諭と栄養士のT・T授業を各学年行っています。

野菜をたくさん食べてね！



給食運営委員会で給食を試食



こめっこぱん 牛乳 二色すいとん  
ひじきと切り干し大根に炒め煮 焼きいも



ほうれんそうが入ったみどり色のすいとんは、おいしいね！



エビピラフ 牛乳 ブルーベリー  
一チキン ポトフ みかん



麦ご飯 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き  
にんじんの金平 かき玉汁 みかん



2年生特別活動「すききらいなく何でもたべよう」



目に栄養！

6年生卒業祝バイキング給食&レシピ集





# 保 健

## ◎学校保健委員会の取組

H29年度の視力検査の結果は、4人に1人がC・Dという結果でした。そこで、昨年度から「目に愛(eye)を～目によい習慣を考え、実行しよう～」というテーマを掲げ、全校児童が目を大切にしようとする意識を高める取組を始めました。学校保健委員会で目を大切にす4つの約束を決め、実践できるよう呼びかけています。

目を大切にす約束について、話し合っています。



劇やクイズを通して、目を大切にす意識を高めさせています。



元気チェックシートに目を大切にす4つの約束の項目を入れて、確認します。

保健目標を廊下に掲示し呼びかけます！

目を愛するための4つの約束を守って生活できた  
(下の①～④が全部守れたらO)

- ① 姿勢を正して30cm。テレビを見る時2m。
- ② 明るい所で使おう。
- ③ メディアを使う時間を家族で決めよう。  
(決めた時間 テレビ: 60分、ゲーム: 20分)
- ④ 目にも休日を。(目の休憩時間をつくろう)

10月の保健目標  
目を大切にしよう。

10月の保健目標

目を大切にしよう。



明るい所で使おう。

ゲームしすぎてみえない!!





# ◎夏休み家族チャレンジ

夏休みには、「目に愛(eye)を～目を大切にする4つの約束を実践しよう～」と親子でチャレンジしました。実践したことはレポートにまとめて提出し、PTA厚生部の方が、各クラスの代表の取組を厚生部だよりにして、まとめてくださいました。

家族チャレンジ  
「よい姿勢にチャレンジ」



家族チャレンジ  
「目薬について調べた。」



# ◎元気チェックシート・衛生検査

基本的な生活習慣が身につくように、毎学期はじめに「元気チェックシート」で早寝・早起き・朝ご飯などができているかをチェックします。また、毎週火曜日の朝には、保健委員による衛生検査を行います。

元気チェックシートで、早寝・早起き・朝ご飯・外遊び・はみがきができているかをチェックします。

早寝できた	×	×	○	○	○	○	○
早起きできた	○	○	○	○	○	○	○
朝ごはんを食べた	○	○	○	○	○	○	○
外遊び	○	○	○	○	○	○	○
歯をみがいた	○	○	○	○	○	○	○

毎週火曜日の朝に行う衛生検査。ハンカチ・ティッシュ・マスク・爪などを調べます。

ハンカチ	○	○	○	○	○	○	○
ティッシュ	○	○	○	○	○	○	○
マスク	○	○	○	○	○	○	○
爪	○	○	○	○	○	○	○

11月8日、いい歯の日には、治療の勧めの紙を出して、治療を促します！



# ◎保健授業

歯科保健指導「6年 奥歯までしっかりみがこう」



担任教諭と養護教諭のT・T授業



身体測定の際に、養護教諭が早寝早起きの大切さなど、体について大切なことを教えます。



決まった4つの約束について、  
保健集会で全校児童に紹介。

