

ほけんだより

令和4年10月28日 かもと稲田支援学校 高等部版⑤

今月に入り、朝晩が涼しくなり、体を動かしやすい季節になりましたね。また、実りの秋でもあり、食欲が増す時期でもあります。そこで、「運動(スポーツ)の秋・食欲(食事)の秋について」2回シリーズでお伝えします。

「将来も健康でいるために食と運動について考えよう」

鹿本給食センター学校栄養職員 川井由貴先生

食事については、特に「朝食」は、体のスイッチを入れ、体の体温を上げ、体を元気にする役割がある。また、「朝ごはなが入らない。」という人たちの声から、朝食が食べなくなるポイントを教えていただきました。



朝食が食べなくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★夜食を控える
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける



おにぎりやバナナや牛乳等簡単にできるものでもOKです！

高校生は、体をしっかり作る時期であり、その体を作るのは食事です。1日3食摂り、運動をすることで将来の健康につながります。

私は、健康を維持するために、毎日ウォーキングをしています。時間が取れるときは、山登りをして運動し、気分転換になっています。



川井由貴先生

運動(スポーツ)の秋、今から始めませんか？

昨年度の体力・運動能力調査は、令和元年度と比較してコロナ禍が影響したこともあるため低下傾向です。本校でも、体力がやや落ちており、日々の運動、体を動かすことが大切だと感じています。学校栄養職員の川井先生からも、健康には運動が必要というお話でした。

2021年度体力・運動能力調査の主な年齢層の合計点

| | 男性 | 女性 |
|---------|---------------|---------------|
| 7歳(小2) | 37.97 (0.13↓) | 38.41 (0.19↑) |
| 13歳(中2) | 44.66 (0.41↓) | 51.76 (1.69↓) |
| 16歳(高2) | 54.07 (1.39↓) | 53.88 (0.61↑) |

スポーツ・運動がもたらす効果について

- 自己免疫力の向上 → 感染に対する抵抗力
- ストレス解消 → メンタルヘルスの改善
- 体重コントロール → 生活習慣病の予防・改善
- 体力の維持・向上 → 筋力の維持・向上
- 血流の促進 → 腰痛・肩こり改善 冷え性 便秘の解消、良好な睡眠

スポーツ庁から出されている、Web広報マガジン「自分の身体知っていますか？～室伏広治のセルフチェック～」を見てください。



ホームページ動画配信！

「ちょこっとスポーツにチャレンジ①」
本校体育担当が登場！！

Lesson1 「正しいウォーキング」

みなさん、運動できていますか？

今回は基本的なウォーキングのポイントを紹介します。

- ①腕を大きく振る ②足を大きくあげる
- ③姿勢良く ④笑顔で

以上の4つです。さあ、レッツちょこスポ！！

