

いきいき健康だより



ふゆやすみ 生活・運動チャレンジシート

夏休みと同様、冬休みの間の1週間、生活・運動チャレンジとして、自分のめあてに向かって取り組みます。取り組み方や、チャレンジ目標の例は、「生活・運動チャレンジシート」の裏面に掲載しています。

なお、取組が終わりましたら、1月15日（水）に学級担任まで提出してください。

内 容		
チャレンジ 1	睡眠・休養に関するめあて	・「生活・運動チャレンジシート」の裏面に、チャレンジ目標の例を載せていますので、参考にしてください。 ・自分で考えためあてでもよいです。
チャレンジ 2	食事・栄養・おやつに関するめあて	
チャレンジ 3	運動・遊び・体を使ったおてつだいに関するめあて	
運動チャレンジ	チャレンジ3で運動したおおよその時間を書きます。 ※冬ならではのお手伝い（雪かき、大そうじなど）や、クラブチームやスイミング等の習い事、スキーもOKです。	

ふゆのおすすめ運動

冬は、どうしても室内で過ごすことが多くなります。こんなことも運動になります。親子で楽しく体を動かしてみませんか？勝敗を決めて、ゲーム感覚で遊ぶのもおすすめです。

★くつ下はき	かたあし した 片足で立ってくつ下をはく。 こうがくねん 高学年は、くつひもを結ぶ。
★かみてっぽう	しんぶん つく おと な 新聞で作って音を鳴らす。
★かみひこうき	なるべく遠くへ飛ばす。
★あんたがたどこさ	うた さいご 歌の最後までボールをつく。



〈参考〉滋賀県教育委員会「体育のたから箱」、豊岡市教育委員会「親子運動遊び」

低学年は、こんな運動もおすすめ

★親子ジャンプ	おや あし ひら すわ こども 親は足を開いて座ります。子供はその間を跳び越えます。両太もも→両膝→両足首など、レベルを上げてチャレンジ！
★親子てつぼう	おや こ 親子で向かい合いしっかり手をつなぎます。子供は床をけて、逆上がりのように回転します。
★対面ボールトス	おや こ 親子で向かい合い、互いにボールをトスしてキャッチします。
★風船バレー	おや こ 親子で向かい合い、1つの風船をパスし合います。

「食に関する指導」 ～こんな勉強をしました～

3年生 おやつを食べ方について考えよう

- おやつを食べすぎるとどうなるか考えよう。
→「ふとる」「むしばになる」「びょうきになる」
- おやつを食べる時のポイント
 - ・1日に食べてもよいおやつは200キロカロリーまで
 - ・「量」「組み合わせ」「時間」を考えて食べる。
- ジュースにはたくさんの砂糖が入っている。
ポテトチップス1袋だと、200キロカロリーをこえてしまう。



【感想】

- ・つぎからは、組み合わせを考えて食べることをいしきしたいです。ちゃんと考えて食べたいです。
- ・コーラに、いっぱいさとうが入っていたとは思いませんでした。これからは、おやつの食べすぎに気をつけたいです。
- ・これからは、りょう、組み合わせ、時間に気をつけて食べようと思いました。これからは、200キロカロリーまでとわかったので、食べる時はおちゃをのもうかなと思いました。
- ・コーラやグミにさとうがたくさん入っていることがわかりました。200キロカロリーをこえないように心がけていこうと思いました。
- ・今日の勉強で、おやつには小さなごはんとリフレッシュのやくわりがあることがわかりました。これから気をつけて食べたいです。
- ・1日200キロカロリーまでだから、それをいかしたいです。たとえばポテチを半分で食べたいです。
- ・200キロカロリーまで食べていいことがわかりました。わたしは、グミがすきなので、全部食べないで半分にしようと思いました。
- ・コーラに57gさとうが入っていたことは知らないで飲んでいたので、考えて食べたいです。おかしのを考えないで食べていたので、組み合わせを考えて食べたいです。
- ・おやつを食べすぎないようにしたいです。コーラやグミがスティックシュガー何本分もあってすごいなと思いました。
- ・おやつのやくわりは、小さいごはんとリフレッシュになることがわかりました。毎日ではないけど、ポテトチップスを食べていたので、あまり食べないようにします。
- ・3時のおやつには小さなごはんのやくわりとリフレッシュのやくわりがあることがわかりました。これからはおやつの量に気をつけたいです。
- ・ポテトチップス半分が200キロカロリーというのが初めて知りました。1日に200キロカロリーまでと知ったのでいかそうと思いました。ねる前、ごはんの前には、おやつをがまんしようと思いました。
- ・わたしは、たまに夜ねる前おかしを食べてしまうので、200キロカロリーまでのこと、量、組み合わせ、時間に気をつけておかしを食べたいです。