



うんどうかい ぜんりょく だ 運動会で全力を出すための 4つのポイント



9月5日(土)は運動会ですね！運動会に向けた練習が始まりますが、疲れがたまるとけがをしやすくなったり、元気に動くことができなくなったりします。元気に走って、楽しい運動会にしたい！そんなみなさんは、「4つのポイント」に気をつけて過ごしましょう！

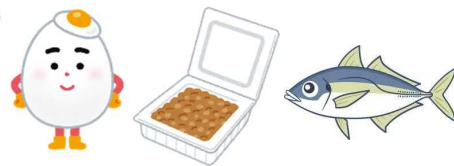
はやねはやお 早寝早起き

せっかく練習してパワーアップしたつもりでも、睡眠が足りないと筋肉が傷ついて疲れがたまるだけです。ぐっすり寝ると「成長ホルモン」が疲れを回復してくれます。そのためには「寝る前のテレビやスマートフォンはやめる」「朝起きたら日光をいっぱいあびる」こと！



いちにち しょく た 1日3食 食べる

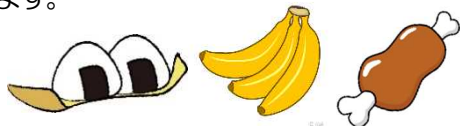
たくさん動いたことでなくなったエネルギーは、食べ物でしかチャージできません。とくに朝ごはんには、卵や納豆などの「たんぱく質」がおすすめ。「たんぱく質」は筋肉や血、体をつくってくれる栄養素です。



うんどう あと 運動した後すぐに

たんすいかぶつ しつ 炭水化物とたんぱく質 をとる

学校では難しいですが、運動してすぐに「炭水化物」と「たんぱく質」をとることで、なくなったエネルギーをしっかりチャージして、筋肉も回復させることができます。



うんどう あと 運動した後に

ストレッチをする

ストレッチをすると、血の流れがスムーズになります。そのため体中に酸素や栄養素が運ばれて、疲れを早くとってくれます。そのほかにも、ぐっすり眠れたり、ストレスを発散できたり、いいことたくさん！

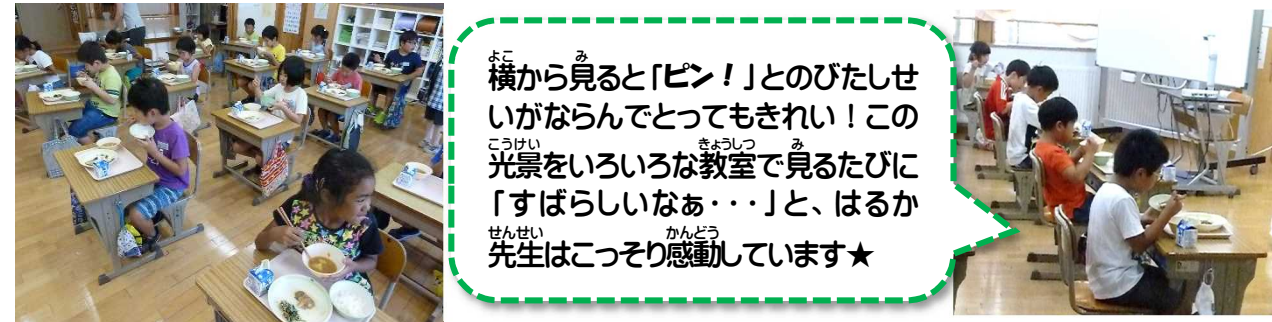


素晴らしい！おぐにっ子の「すてきな食事マナー」

はるか先生が毎日教室をまわると、おぐにっ子のみなさんの「すてきな食事マナー」をたくさん発見できて、とっても嬉しいです。今回は2年生の教室の様子をご紹介します★
2年生はいつおしゃましても「シーン」と静かで、よくかんでもぐもぐ食べることができています。



横から見ると「ピン！」とのびたしせいならんでとってもきれい！この光景をいろいろな教室で見ると「すばらしいなあ・・・」と、はるか先生はこっそり感動しています★



「食」という字は「人を良くする」と書きますね。また、「食事マナーは一生の宝」です。これからも「すてきな食事マナー」を続けて、「すてきなおぐにっ子」を目指しましょう！

子供の頃「早寝早起き朝ごはんをよくしていた人」ほど、大人になった現在の 資質・能力が高く、普段の生活が充実していると感じている人の割合が高い

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が平成30年に設けた「『早寝早起き朝ごはん』の効果に関する調査研究会」による調査結果の一部です。毎日朝ごはんを食べることで、心身の健康の維持、学力・体力の向上など様々な良い面がある一方、目に見えた効果を感じにくいところがあります。この調査結果も将来の子どもの姿ですのでおさらです。習慣化されないと毎日継続することはなかなか難しいことだと感じています。

小国小学校では「毎日朝ごはんを食べる」だけでなく「三色(赤・黄・緑)をそろえる」ことを目標に、おうちの方のご協力のもと取り組んでいます。子どもたちの1日の健康と笑顔を支えているのはご家庭での愛のこもった「朝ごはん」です。今後も引き続きご協力くださいますようよろしくお願いいたします。