

保健便り 1月号

令和8年1月8日
江東区立第三砂町小学校
校長 浅野 努

けがの予防について

近年ニュースで子どもの体力が低下しているニュースをよく見るかと思います。本校でも、学級で校庭半分を使った鬼ごっこをすると3人以上は転倒によるけがで来室します。1年生は5人以上です。春と比べて、手をつけるように成長していますが、まだまだ自分の思ったとおりに体を動かすことが難しい様子が見られます。特に、バランスを崩しやすいようなのでおうちでも下のような運動に挑戦させてみてください。

遊びながら体幹を強くしよう

体のバランスがくずれそうになると、体をまっすぐに保とうとして自然と体幹の筋肉が使われます。そのため、たおれないようにバランスをとる動きを遊びに取り入れると、体幹が強くなります。

片足バランス

体をまっすぐに保ち、10秒キープ



左右の足で、同じようにやってみよう

手おしずもう

手だけでおし合う



足が動いたほうが負け

クマ歩き

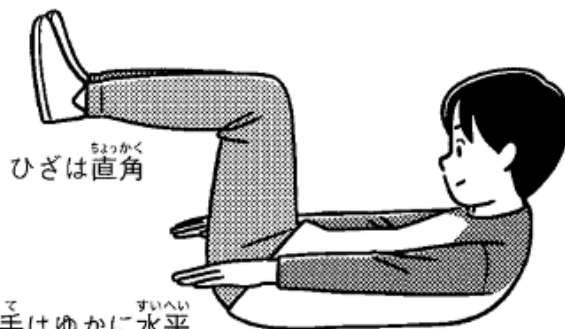
うでをのばし、前を向いて進む



ひざをつかない

ラッコのポーズ

頭とかたを上げて、10秒キープ



ひざは直角

手はゆかに水平