

# ほけんだより



令和6年11月27日  
宇奈月小学校  
保健室

11月15日、「運動をして元気な体をつくろう!」をテーマに学校保健委員会(すこやか集会)を開催しました。うおづスポラから先生をお招きして、いろいろな運動を教えてくださいました。どの児童も元気よく、そして楽しそうに体を動かしていました。今回はその様子を紹介します。

## 保健委員会の発表

### のび太くんと運動

遊ぶ約束をしているのび太くんとしずかちゃん。  
のび太くんは運動をしたくないようです。

バドミントン  
がしたいわ

え〜運動は嫌だよ  
やっぱゲームでしょ



その様子を見て、ドラえもんが未来のことがわかる  
「タイムテレビ」を出してくれました。

タイムテレビ

タイムテレビ〜



未来を見てみると、なんと未来ののび太くんは転んでけがを  
していました。

これは…  
骨が折れています

いたたたっ!



運動をしないと大変なことになること  
がわかったのび太くんは、今日から運  
動することにしました。

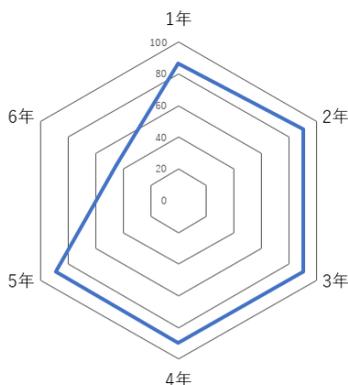
僕運動するよ!

子供のうちから運動を続けることで  
骨が強くなって筋肉もつくよ



### できたかなチェックカードの結果

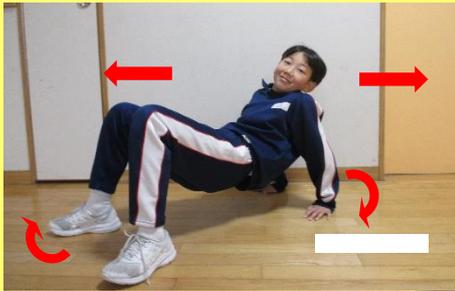
#### 体育館やグラウンド、フロアで運動をしたか



どの学年も運動を頑張っている人が  
多いようです



## 先生に教えていただいた運動



おしり歩き

ハンカチを投げて  
いる間だけ拍手!



言うこと一緒、やること一緒



上!



下!



前!後ろ!

## 学校保健委員会の感想

- みんなでやったたいそうが楽しかった。(1年)
- いろんな運動を教えてもらって、ぼくも家で運動をやってみたく  
思いました。(1年)
- これから運動をがんばって体を大事にしてじょうぶな体になりたい  
と思います。(2年)
- ちょっと運動しただけなのにはじめよりすごくやわらかくなって、  
びっくりしました。(2年)
- 運動ってこんな楽しいんだ!とおもいました。(3年)
- 今日教えてもらったことをたくさん練習して、運動がもっとうま  
くなりたいです!!(3年)
- 運動の大切さ、運動のはば広さにはおどろかされました。(4年)
- こんどからは、ゲームやテレビの時間をへらして運動をしたい  
と思います。(4年)
- 先生といっしょに運動や楽しいゲームをしていったら、なんと!  
ゆかに指先がつくようになりました。この時、運動の楽しさや運動の  
すごさを知りました。(5年)
- 遊びのようなことも運動で、つかれずにできるということで、  
時間がすぐに過ぎていきました。(5年)
- やっぱり、クラスや全校のみんなと一緒に運動をすると、とても  
楽しくできました。冬は寒いけど、寒さに負けないように楽しく  
運動をしたいです。(6年)
- 運動不足の家族に伝えて、運動が習慣の家族になるといいな  
と思いました。(6年)

