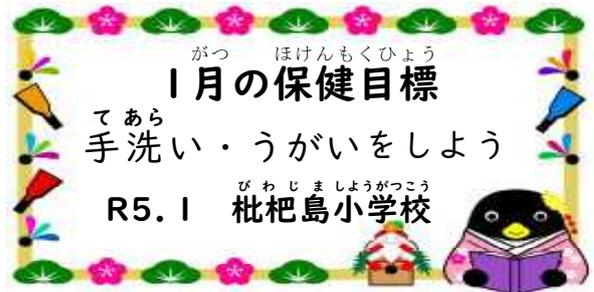
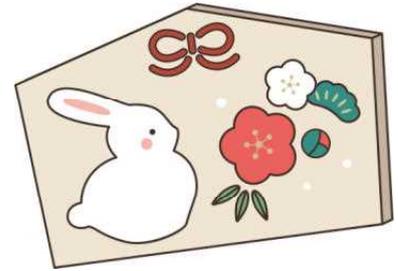


ほけんだより



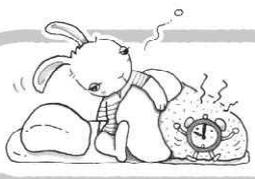
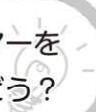
あけましておめでとうございます。

うきうき ワクワク
さいこうの1年^{ねん}になるように
ギアを入れていこうね!



元気^{げんき}のアドバイスを 届けよう!

★ 困^{こま}っているしまう^あさんに合うアドバイスを線^{せん}でつなごう!

 <p>時間が なくて…</p> <p>朝ごはんを めうてしまうさ</p>	 <p>カーテンを開けて 太陽の光をあびよう</p>
<p>ついつい</p> <p>食べすぎて しまうさ</p> 	 <p>いつもより10分早く 起きてみよう</p>
 <p>休みの日は 遅くまで 寝てしまうさ</p>	 <p>時間を決めてタイマーを かけてみるのは、どう?</p>
<p>ゲームを すると</p> <p>長い時間 続けてしまうさ</p> 	 <p>お風呂で ゆっくり温まろう</p>
 <p>体が 冷えてしまうさ</p> <p>まいにちさむ 毎日寒くて</p>	 <p>ひと口30回 かんでいるかな?</p>

学校モードにチェンジするためには！

① まずは早起きしよう！

分団で家を出る1時間前には起きよう。

② 朝ごはんを食べよう！

ごはんだけ、パンだけでなく、スープやみそ汁があるといいね。
3品あるといいね。

③ 太陽の光をあびよう！

太陽の光にはいいこといっぱい。



おうちの方へ

大股歩き ふらつき歩幅伸びず

コロナ禍前と流行中の運動能力の調査比較
[岡崎市の子も40人]

2ステップテスト
できるだけ大股で2歩歩く



コロナ禍前 身長1.6倍
流行中 1.55倍に

成長したのに
バランス能力が低下

岡崎で調査



伊藤 謙 専任研究員

新型コロナウイルスの流行前と流行中の子どもの運動能力を比べると、体を動かす時にバランスをとる能力が低下したことが、名古屋大と愛知県三河青い鳥医療教育センター（同県岡崎市）の調査で分かった。鬼ごっこやサッカーなど、激しい運動の機会が減ったことが影響したとみられる。

(今井智文)

センターなどは、コロナ禍前の二〇一八年一月から二〇二〇年二月まで、岡崎市内の小中学生四百七十七人を対象に、運動能力などを調べる検査を行った。コロナ禍の影響を調べるため、この中から現在は九〜十五歳になった四十人に、二〇二〇年六月〜二〇二一年六月に再び

コロナ「激しい運動減」影響か

同じ検査を実施。筋力や歩行速度を測定し、睡眠時間アンケートなどで影響を調べた。その結果、できるだけ大股で二歩歩いた時の長さを測る「2ステップテスト」では、流行前は平均で歩幅が身長の一・六倍だったが、流行中は一・五五倍に低下した。これは成長によって能力が上がるはずだが、バランスがとれず、ふらつきがひどい。このテストでは、バランスをとりながら体を動かす能力を測ることができ、聞き取り調査では、屋外で遊ぶ時間は減っている。センターの伊藤専任研究員（保健医学部）は「運動教室の実施を計画しているが、体力は維持できているが、子ども同士で遊ぶ機会が、とても少ない。運動が激しい運動が、体を動かす時のバランス能力が落ちたと分析。バランスが悪いとふらつきやすくなり、注意が必要と話す。ほかには、座ったり立ったりを五回行い時間を測定するテストや、できるだけ

身長1.6倍に歩幅が伸びず、1.55倍に低下している。これは成長したのに、バランス能力が低下している。伊藤さんは家庭でできる「片脚立ち」や「片脚相撲」を推奨している。また、テレビや動画の平均視聴時間が一日一・八時間から二・七時間に増加。睡眠時間は八・七時間から八時間半に減った。体脂肪率の平均は13・2%から16・7%に3・5%増えている。自宅で過ごしている時も、体を動かしていないことがうかがえる。

バランス保つ力 子どもも低下

「新型コロナウイルス感染症の流行で、鬼ごっこやサッカーなどの激しい運動の機会が減ったことが、子どもの体を動かす時のバランスを保つ力の低下に影響したとみられる。」という内容の記事がありました。

(2022.11.13 中日新聞)

枇杷島小学校では、体育委員会、保健委員会などが、休み時間に、太陽の光をあびて、外で元気よく遊ぶ「外遊び」を推奨し、多くの子どもが運動場で遊ぶようになってきました。

しかし中には、「外に出るのが面倒」「時間がない」などの理由で、外に出ない子どももいるようです。また、感染症防止のために遊びを控えてしまう子どももいるかもしれません。

バランスが悪いとふらついて転倒するなどのけがをしやすくなります。

これからますます寒くなると室内で過ごすそうとすることが増える可能性があります。家庭では「二人がそれぞれ片脚立ちになって行う『片脚相撲』や床に目印をいくつか貼って片脚ずつぴよんぴよんと跳ねながら進む『ステップ運動』も良いそうです。親子や兄弟姉妹で楽しみながら取り組むのもいいですね。