

平均寿命＝健康寿命？

先週より、前期後半がスタートしました。久しぶりに見た子供たちの様子から、この1か月間の成長ぶりがよくわかりました。ただ、現地校がまだ休み中ということもあって、学習モードにはなっていないようです。早く、規則正しい生活を過ごして学校の時間に慣れてほしいと思います。全体集会では、「健康の3原則」のことについての話をしました。

健康を保っていくには、「栄養・睡眠・運動」が重要だと言われています。この3つのバランスが崩れてしまうと健康の維持が難しくなるようです。

医療技術の発達や栄養の摂取など生命を維持するための環境は以前と比較すると良くなり、現代人の寿命は毎年少しずつ伸びてきています。最近、健康寿命という言葉が多く使われようになってきました。「健康寿命」とは日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができることとされています。日本人の健康寿命は、72歳前後です。平均寿命80歳とは、約7、8歳の開きがあります。健康でいるには、栄養・睡眠ばかりでなく、運動も必要であることがわかります。文部科学省でも、最近の子供たちの体力低下を受けて、様々な答申を出しています。体力については2つの観点で述べられています。

①運動をするための体力：調整力、瞬発力、持久力などを要素とする運動をするための基礎となる身体的能力のこと

②健康に生活するための体力：体の健康を維持し、病気にならないようにする体力のこと



子供たち自身がこれらの二つのことを意識しながら普段の生活を送ることが、健康であるためには大切です。体力を向上させることは、子供たちが豊かな人間性や自ら学び自ら考える力といった「生きる力」を身に付けることにつながります。是非、各ご家庭で生活習慣を見直してみたらいかがでしょうか。

《お願い》



欠席については、事前に学校の方へ連絡をしていただくようお願いしております。連絡なしでの欠席の場合、登校しているという判断になり児童生徒の状況を把握をする上で、支障をきたすことがあります。必ず、ご連絡いただくようご協力をお願いします。

《募集します》

今年度も運動会プログラムの絵を募集します！！

皆さんの作品を待っています。最終締切は、8月11日です。是非、取り組んでみてください。

<今週の日本語は>

① 次のことわざは、人の体に一部分を使って言い表しています。どこの部分でしょうか

□から□へぬける。①鼻 ②口 ③頭 ④手

□も八丁□も八丁 ①足 ②腹 ③口 ④手

② <なぞなぞコーナー>

いかは、いかでもまるいいかは何？（ヒントは、夏の暑い日はおいしいですね。）

※この問題は、3年のR君が考えてくれました。

③ 地名読み方クイズ（北海道シリーズ）

屈斜路湖・・・くっ□□□こ 網走・・・あ□□□



※正解した人には、日本のシールをあげます。

先週の答え「かたつむり」「水と油」、良薬は口に苦し」「病は気から」「おしゃまんべ」「くっちゃん」でした。