

学校だより

「チャレンジ! なかよし! 進んで学ぶ 東の子」



リテツの本

夏休み前号

令和5年7月20日
横浜市立高田東小学校

学校HP: <https://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/takatahigashi/>

けんこうな生活

校長 小田 和宏

「運動、食事、休養・睡眠は、どれかひとつでもダメだと、リズムやバランスがくずれてしまう。」

3年生の保健の学習の中で、子どもから出た意見です。

学習の中では、一日の生活の仕方、生活のリズムが整った例と整っていない例を見比べました。「整っていない人へのアドバイスを考える」活動を通して、「自分の生活リズムはどうか?」と考えたり、「睡眠がとれていないと、食事にも影響するんだな。」と理解を深めたりしていました。

「身長は、人によって伸びる時期が違う。」「17~18歳くらいで身長の伸びは止まるみたい。」

4年生の保健の学習の中で、子どもが資料から読み取ったことです。

身長の伸び方の違う6人の例を見て、発育の仕方には「個人差」があること、スポーツ界で活躍している人の身長を見て、身長そのものも人によって違い、それぞれが力を発揮していることを学びました。事前に、自分の成長の様子を健康手帳から見取りグラフに表していたことで、自分のことつながって考えている様子でした。

4年生の学習はこの後、体の変化について学び、「よりよい発育のためにどんなことに気をつけたらよいのか」という学習課題につながっていきます。ここで、3年生の学習とつながり、自分に合った運動、大切な栄養、発育と休養・睡眠の関係について学びます。

明日から長い休みに入ります。学校で学んだことが日常の生活の中で生かされ、実践できる力を高めていってほしいと思っています。休み中の計画は、それぞれのご家庭によって違います。また、その日の予定によっても違ってくると思います。ただ、基本的な生活リズムをどのように考えるか、健康な生活のために長い休みをどのように過ごすのかを考えてもらいたいと思います。

3年生の教科書に、「けんこうって、なに?」という問いに対して、「けんこうとは、やる気があって、元気いっぱいなこと、具合の悪いところがないことなど、心や体の調子がよいじょうたいのことをいいます。」と書かれています。

この夏休みが、子どもたちにとって、健康で安全に過ごすことができるものになることを願っています。



「小学 ほけん 3・4年生」(光文書院)より