



学校だより

「城島」

令和4年6月27日 NO.7

久留米市立城島小学校

校長 原田敏男

今月のさわやか朝会

今月の朝会では体力づくりの話をしました。50年前の子どもと今の子どもの様子を比べたところ、身長は9cm、体重は7kg増加しており、体格はよくなっているそうです。また、50m走のタイムも向上しています。しかし、握力やボール投げの力は低下しているようです。これは、様々な運動をする体験が減っているからだそうです。

体力の低下に伴い、「子どもロコモティブシンドローム」という言葉が言われ始めているそうです。近年の栄養過多、生活習慣の乱れによる肥満や運動不足が将来のメタボや骨粗しょう症につながるという心配です。そこで、「子どもロコモ」ではないかどうかをチェックする5つの項目を子どもたちに知らせました。ご家庭でも、お子さんができるかどうか確認してはいかがでしょうか。

- 1・片足で5秒立つ
- 2・足のうらをつけてしゃがむ
- 3・両手を耳の後ろまでまっすぐ上げる
- 4・ひざをのばしてゆかにゆびをつける
- 5・グーでひく、パーで前に出す

⇒1つもできなかつたらロコモ体操を5回ずつチャレンジ

1から5の項目のうち、一つでもできない場合は、ロコモ体操をすることが必要なようです。1つは、後ろに両手を組んで、肩甲骨を開いたり閉じたりしながら深呼吸をすること、2つは、両手を床に付けたり、上に伸ばしたりということだそうです。詳しくは、「子どもロコモ」で検索してみてもいいでしょうか。

7月の行事予定

1日(金)	クラブ活動	15日(金)	大掃除
4日(月)～	学期末特別時制(～19日)	18日(月)	海の日でお休み
5, 26日(火)	スクールカウンセラー来校日	20日(水)	終業式
6日(水)	委員会活動	28, 29日(木, 金)	5年生 自然教室
7日(木)	地域児童会	8月5日(金)	出校日
8日(金)	高学年親子活動、懇談会	8月25日(木)	始業式