

# 学校保健委員会だより

平成30年10月9日

9月28日(金)に学校保健委員会を開催しました。今年は健康運動指導士などをされている河村要先生に来ていただいて、「家庭でできる楽しい体操」をテーマに行いました。1・2年生、保護者の方々、学校運営協議会委員の方々、学校薬剤師、教職員が参加しました。



はじめに児童の健康・発育状態や体力・運動能力の状況についての報告を養護から行いました。そして、来ていただいた方々にその報告についてのご意見やご感想をいただきながら、協議を行いました。外遊びを積極的にするようになるにはどうしたらいいかというお話の中では、大人も一緒に外遊びをする機会を設けているという保護者の方もいらっしゃいました。



その後の実技では、河村先生より家庭で気軽にできる体操を教えてくださいました。ストレッチをしたり、走ったり、音楽に合わせて体操をしたりと、楽しく体を動かしました。また、友達とペアで行う体操もありました。1・2年生もとても楽しそうな様子でした。

家庭でもぜひ体操を行って、運動習慣をつけてほしいと思います。

## 児童の感想より

- ・一ばん楽しかったところは、ともだちの足をふむところ  
です。おもしろかったのでまたやりたいです。
- ・たいそうはみんなの元気のもとです。からだがすこしや  
わらかくなりました。いえでもやってみたいです。

## 保護者の方の感想より

- ・子ども達が楽しそうにしているととてもよかったです。
- ・体操をすることが少ないので、いい時間が過ごせました。
- ・家でも親子で運動をしたいと思います。

