佐渡市立河原田小学校　　令和５年度　第７号

# 河小だより

校区内
全戸回覧

９月２９日発行

## 進んで運動しよう！

校長　　野上　孝

【マラソントライアルの様子】

９月 28 日（木）は市親善陸上大会（6 年生）でした。10 月 6 日（金）はマラソン大会の予定です。今、子どもたちは、毎日 20 分休みに、「マラソントライアル」と称して全校で走っています。暑さもようやく収まり、体を動かすにはとてもよい季節となってきました。普段から体を動かし、しっかりとした体づくりは、子どもたちにとってとても大切です。全校朝会で以下のような話をしました。

９月 26 日（火）全校朝会の話より

（～中略～）　さて、このように運動するにはとてもいい季節になってきました。
ところで、なぜ運動をするのでしょうか。運動すると人間にとってどんなよいことがあるのでしょうか。
実は、毎日無理のない運動すると、体に７つのいいことがあると専門家が言っています。

①生活習慣病と言って、将来、怖い病気を引き起こすきっかけを予防できる
②風邪を引きにくくなる
③健康的な体の形になって、太りすぎたり、やせすぎたりしない
④体力アップ、筋力アップにつながる
⑤呼吸をする肺とか、血液を送り出す心臓の働きが強くなって、疲れにくくなる
⑥腰や膝の痛みがへる
⑦ストレスがへって、気分がスッキリして、心が健康になる

運動という字は、「運」が「動く」とも読めますね。運動すると体にも心にも、そして、自分の運もよくなるかもしれません。ぜひ、休み時間や体育の時間、そして下校してからも進んで体を動かしてみてください。

さて、お子さんには、家で長時間、ゲームばかりしている姿は見られませんか。体のためにも健康のためにも、無理のない範囲での運動や、体を動かして元気に遊べるといいですね。