

ほけんだより

2021.1

6年生号

羽津北小学校 保健室

今回の発育測定は、各教室で行い、廊下で身長・体重を測定し、密を十分に避けるよう行いました。廊下の測定はとても寒いので、測定する直前まで上着を着てもらい、自席に戻ったらすぐ、服を着てもらいました。

発育測定の後には、2018年11月15日に行われた「三重県学校保健安全研究大会」より「学力・体力・気力の向上は生活習慣の立て直しから～成功者・科学から学ぶ生活の8ヶ条～」のお話をしました。

文武両道を実現する8ヶ条

① 朝ご飯を毎朝、しっかり食べる

② 毎朝、排便する

③ ちこくをしない

④ 学校で眠くならない

⑤ 体をしっかり動かす

⑥ 毎日、勉強は2時間 ※ ネットなどは1時間以内

⑦ お風呂（湯ぶね）に入る

⑧ 睡眠は少なくとも8時間しっかりとる ※ 理想は10時間



これは、医学博士 小澤治夫さんが提唱しているものです。高校教師時代に東大合格率日本一（56%）のサッカー部を作った方で、多くの統計データから導き出された文武両道の極意を8ヶ条につめこんでいます。

実は、みなさんには4年生や5年生の発育測定の後にお話したことが、この8ヶ条に含まれていました。みなさん覚えていましたか？

1つずつから始めよう！

みなさんの授業後の感想の中にもありましたが、いきなり8ヶ条全てするのは、とても大変です。もうすでにできている人は、これを毎日、続けていく必要があります。忙しくてできないことがある日もあるかもしれませんが、でも！そこで止めてしまってもったいないですよ！1つでもいいので、できることを増やしていくことが大切です。

中国の故事に「習慣を変えなさい。習慣を変えれば行動が変わり、態度が変わり、人格が変わり、そして心・豊かさ・運命が変わり、人生が変わる」とあります。今のうちから生活リズムを整えて、中学校へ向けて準備を始めてみてくださいね◎

裏もあります

みんなのわかったことや思ったこと

- 最近、ゲームやYouTubeを見ているし、勉強もそこまでやってないので、これから気をつけます。でも、すいみんは9時間くらいとってるので、十分！と思ったら、そうではないんだ…とビックリしました。
- 体を動かすのは、ほぼ土日しかしていないから、少しずつ動かそうと思います。体を動かした後は、頭もはたらくし、つかれてぐっすりねむることができます。わたしは、中学生になったら、運動部に入っていっぱい体を動かしたいと思います。この8ヶ条で文武両道をできるようにしたいです。
- 今までは、このことを守っていないときがあったけれど、今日、この話を聞いて、中学校に入学する前に生活リズムを整えてから入学したいです。中学校に入っても生活リズムをくずさず中学校生活を送りたいです。
- 8ヶ条の中の4つしかできていなかったで、最低でも6つを目指してがんばりたいと思った。ネットを1時間以内は、がんばってもできないと思うけど、「ゲームをしないこと」を考えず、他のことを考えてゲームのことを忘れるのはできると思うから、それをやってゲーム依存から身を守りたいと思った。
- 朝食は、毎朝しっかり食べているけれど、そのあとにトイレにあまり行かないので、早めにしっかり食べて、学校へ行く前にトイレできるように、ゆとりを持たせたらなと思いました。ちこくは、しないように気をつけていきたいです！
- 私がこの学習をしてわかったことは、8ヶ条の生活リズムを崩さないことです。中には今できていないところもあるけれど、なるべく全部できるようにしようと思いました。これから中学校に入ると勉強も難しくなると、さらに大変になるかもしれないけれど、忘れないようにしようと思います。
- この8ヶ条をこれから毎日続けるのは大変だなと思いました。なので、最初は1つ、2つ、3つ…と、どんどん増やして達成していきたいと思いました。ネットやスマホなどを見る時間は今の時点でもうオーバーしてしまっているの、時間を減らして、目も休めようと思いました。
- 1日だけががんばろうじゃなくて、毎日ががんばろうと思いました。睡眠は最低でも8時間なので、8時間より少ない睡眠にしないようにしようと思いました。
- これから中学校から大人まで、ずっと生活リズムが続けていけたらいいなと思っています。先生が言ったとおりで、ネットはいぞんにもなるし、目が悪くなってしまうので、1時間以内を続けられたらいいと思いました。
- 文武両道を実現するために大切なことがわかりました。特に「生活リズム」が大切だと私は思います。“朝食を毎朝しっかり食べる”はいつもできているけれど、“毎朝、排便する”と“ちこくをしない”があまりできていませんでした。これからは文武両道の8ヶ条すべて守れるようにしたいです。中学校になったら、いそがしくなるかもしれないけど、毎日できたらいいなと思います。

おうちの方へ

「朝ご飯を毎朝、しっかり食べる」や「お風呂(湯ぶね)に入る」といったことは、お家の方のご協力あって、できていることであると思います。生活リズムの立て直しや習慣化は、子どもたち本人の意思が大切ですが、発育測定後の感想では、前向きな感想を、たくさん書いてくれました。お家でも様子を気にして見ていただいたり、お声がけいただけるとうれしいです。よろしく願います。