

「わたしのからだ調べ」を終えて♪

令和2年12月11日(金)5・6時間目

11月20日に行われた「からだ調べ」では5つの測定をしました。足の裏の写真を撮ったり咬む力を測定したり…珍しい測定もありましたね。その結果が何を表しているかの見方や、からだの仕組み、健康に過ごすための工夫など、からだについて知る授業を行いました。みなさんに今回の授業の感想やこれから気をつけていきたいことなどを書いてもらったので紹介します。



「からだ調べ」をするとだんだん自分がどんな体をしているのかを分かって自分の悪いところも分かりました。将来はやっぱり今の体を維持したいです。自分は足の力を上げるのと猫背をなおすために運動をがんばります。

入学のときより身長がのびていて嬉しかったです。適度な運動をとろうと思いました。歩き方をあおり歩行にして、正しく歩こうと思いました。姿勢も猫背にならないように気をつけたいです。

これからはもうちょっと運動しようと思った。栄養バランスを気をつけて食事をしようと思った。体重がうしろにかかっているの、気をつけたいと思った。

話を聞いて自分ができていないところがいくつかあったので少しずつそれをなおしていけたらいいなあ～と思います。からだ調べで咬圧の右と左の差がすごかったので、右も左も同じくらいになればいいなあと思います。



22～2時の間がゴールデンタイムだと分かったのでできるだけ早寝早起きをしようと思う。歩くときのバランスが悪いと体調が悪いことがわかったので今日習ったあおり歩行を心がけてみようと思う。かむ力を上げたいから歯を鍛えようと思う。これからは生活リズムを大切にしようと思う。

いろいろな体のことをより知ることができてよかった。これからは食事に目を向けて、どんな料理を食べるのがいいかなど、親に任せっぱなしではなく、自分でもできるようになりたいなあと思いました。

今回の話を聞いて姿勢に気をつけたり、寝不足や食べ方を気にしていきます。これから自分の体を大切にしていきたいと思いました。僕はからだ調べを行い、改めて自分の体のことがわかりました。

とりあえず早寝早起きしなきゃなあと思った。体は自分しか大切にできない、グッときた。今のままじゃいけないという意識を持つ。これから大人になっていくにつれて、自分自身の体の変化に対するとまどいやおどろきがたくさんあると思う。そんな時、この勉強が役に立っし、大切だと思うので、しっかりと受け止めていきたい。今から努力していかなあ～。

自分のからだのことがたくさん知れた。歩く姿勢を気をつけてみようと思った。朝ごはんもがんばって緑を食べられるようになりたいと思った。大人の骨が全部で200個あるなんておどろいた。しかも手だけで27個あるなんてびっくりした。



今自分は夜遅くまでゲームをしているから早く寝るようにしようと思った。朝から3色の栄養素をとるようにする。休みの日も早く起きて朝ごはんをちゃんと食べる。運動・スポーツは毎日必ずするようにする。今日授業を受けて自分の体をもっと大切にしようと思った。

朝食を3色バランス良く食べる！足底の写真がキレイではなかったので、できるだけ後ろだけに体重をかけない。もう少し早く寝なければいけない！と考えた。今まで通りスポーツをやる！足が浮き指になっていたので歩くとき、指で最後に地面をふみこむことを意識する。大人になっても健康でいたいと思う。身長を伸ばすため間食を減らし、できるだけ早く寝る。1分間チャレンジが成功したけど難しかった。

運動の大事さを改めて感じました。中学校に入学するまで運動は体育でしかしていなかったけど、中学校に入学して部活に入って運動する機会が増えて良かったです。

自分の身長が伸びないのも、自分の生活習慣に悪いところもあるんだなと思いました。これからは自分と向き合って心がけようと思います。

たくさんの感想をありがとう🐻

先週の授業では、みなさんが積極的に発言や実践をしてくれたので、先生もとても楽しい2時間でした。みなさんの感想を読ませてもらうと、どの感想も自分のからだについてしっかり考えることができていました。質問もたくさんありがとう。冊子にコメントしたのでまた読んでね。

これからいろいろなことに取り組み、一生懸命になることがあるでしょう。思いっきり頑張るためには、からだも心も健康であることが大切です。そのために、今回の授業でお話したことを思い出し、普段の生活で意識してほしいと思います。健康であることに感謝し、1日1日を大切に過ごしてくださいね。

