## 「物度しのからだ 照べ」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の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必

「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で、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ぁ~っと思います。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、この勉強が役に立つし、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なぁ~。

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縁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。 自分は将来できるだけ、元気でいきいきとした体になりたいなと思った。そのためには朝早く起きて夜早く寝ること、そしてバランスの良い朝食を食べ、適度な運動をしようと思う。自分はいつも姿勢が猫背になっているので授業中に意識しながら良い姿勢をとろうと思う。今日教室に帰るときに正しい歩き方をしようと思う。

5大栄養素をきちんとバランスよくとっていくのと、早寝早起きをこれからは心がけたいと思った。授業を聞いているときも普段生活をしていても姿勢やバランスを気をつけようと思った。からだ調べの授業を受けて自分の体をよく知れてよかったと思う。今回自分の体をよく知ったので、これからは体の健康に気をつかいながら生活していこうと思う。

これからは寝る時間を今より 15分くらい早く寝る努力をしてゴールデンタイムをしっかり寝ておきたいと思いました。そして私は文化部だからできるだけ運動ができることがあればしようと思いました。朝、太陽の光を浴びることを習慣にしようと思いました。カルシウムをとらないと自分が高齢になってからすごく困るだろうと思うから、今の間にも頑張ってカルシウムを摂る努力をしようと思いました。

## 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時間でした必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必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る 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◆