



さわやか No. 9



幸手市立さくら小学校体育だより
令和2年10月5日号

仲秋の候、お変わりなくお過ごしのことと存じます。今回のさわやかだよりでは、9月30日(水)に行なった3年生の体育研究授業の様子をご紹介します。

< 研修主題 >

『生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成』

～一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して～



第3回 校内授業研究会 9月30日(水) 第6校時
3年1組にて授業 低学年担当 内田 領子
「けんこうな生活」(保健領域)



【生活場面のイラストでイメージ】
健康な生活とは？

- △朝ごはんを食べる時間がないんだな…
- △トイレをがまんしてる…
- △夕飯で食欲がなくなってる…
- △なかなか眠れないのかな…



【吹き出し】生活リズムのアドバイスを考えよう。

<p>早ね早お きをちゃんと しないと朝ご はん食べれないよ</p>	<p>ゲームもやり すぎると目も悪 くなるよ。</p>	<p>そんな時間にお 風呂に入ると、 夜ぐっすり寝れ ないよ。</p>
--	-------------------------------------	---

「運動」すると、疲れるからぐっすり眠れるよ！！



- ぐっすり「睡眠」
 - しっかり「食事」
 - 元気に「運動」
- バランスがとれるように規則正しい生活リズムにしよう！！



3年保健「けんこうな生活」では、一日の生活を振り返ることで、自らのよりよい生活リズムについて具体的に考えることができました。

初めて学習する「保健体育」では、場面絵を通して生活の課題を発見し、健康に過ごすための「運動・食事・休養睡眠」に着目しました。

鬼ごっこなどの遊び、お風呂掃除などのお手伝いも運動になると分かったと、バランスのとれた実践的な生活リズムを考えていました。