

(保健体育) 科の家庭学習方法

1. 規則正しい生活を心がけよう

健康は、わたしたちの生活習慣や行動などの主体と、周りの環境のかかわりの中で成り立っています。健康な生活をするために、みなさんができることは規則正しい生活です。毎朝決まった時間に自分で起きることができていますか？夜更かしせずに決まった時間に寝ることができていますか？毎日3食きちんと食べていますか？このような当たり前のことができていないと、その積み重ねが、やがてみなさんの健康を阻害していくことになります。そして何をするにしてもやる気が起きないようになり、勉強の成績や部活動の技術も伸びにくくなります。

そのようにならないためにも、早寝早起きをし、3食しっかりバランスよく食べ、思いっきり体を動かし、規則正しい生活が送れるように今から心がけていきましょう。



2. しっかり運動しよう

近年、子どもの体力低下が指摘されています。残念ながら、徳島県の中学生の体力テストの成績は全国でも下位です。みなさんはしっかり体を動かすことができますか？

中学生の時期は、心臓や肺、骨や筋肉が急激に成長する時期です。この時期にしっかりと体を動かし、体内の器官を鍛えておくことは、とても重要です。体育の時間や部活動に一生懸命に取り組み、体力の向上に努めましょう。また、体育祭や陸上競技大会などの校内の体育的行事や地域のスポーツ大会などに積極的に参加しましょう。

運動が得意で好きな人もいれば、運動が苦手な人もいます。運動の苦手な人は友達や先生、家族と一緒に体を動かしましょう。気持ちのいい汗を共に流し、心も体も健康な生活を送るようにしましょう。

