

体幹鍛え 目の健康守る

ハッピー・アイ・フェスティバル
利南東小学校



保健委員会のメンバー。皆が体操を楽しんで続け、学校の伝統にしていきたい



オンラインを通して体操に励む下級生

保健委員会は、体幹を鍛えることで視力低下の予防や改善を図る体操「ハッピー・アイ・フェスティバル」の啓発に励んでいる。

平成27年度から開始。音楽に合わせて、手の指を組んで腕を真上に上げて姿勢を正したり、ゆっくり左右に動いて脇を伸ばしたりする。週に2、3回、クラス単位で朝行事の中で行う。同委員会は毎年、新1年生の入学に合わせて体操のやり方を説明。今年度はオンラインで行い、6年生の児童は「体操の楽しさを知ってもらいたい」と話す。

同委員会は昨年度、県から健康習慣の取り組みを評価され、健康推進学校として優良賞を受けた。遊びを通して体幹を鍛える集中期間の設定や、家庭と連携したメディアコントロールの呼び掛けにも力を入れ、「目の健康」を意識した取り組みの定着を図っている。

編集後記

防災料理のパッククッキングは、実際にキャンプで食べるような味に仕上がりに、家の中にテントを張れば、疑似キャンプを楽しめるほどお手軽でした。洗い物を増やしたくないときにもお勧めです。防災はお金もかからず、暮らしの中でできるもの。まずは遊び感覚で楽しみながら、少しずつ備えを始めてみましょう(o)

今月の表紙



大塚菜月ちゃんと康生ちゃんの姉弟は、自宅から避難場所に向かう途中の城堀川緑地(桜町)で、ヘルメットをかぶって防災グッズを詰めたリュックを背負い、市民の皆さんに災害への備えを呼び掛けます

沼田市 公式ホームページ
www.city.numata.gunma.jp

沼田市情報配信サービス「ホットメールぬまた」
<https://service.sugumail.com/numata/member/>

行政情報アプリ「マチイロ」
www.machihiro.town

沼田市 公式 Facebook「いいね!沼田市」

Twitter 沼田市 公式アカウント
@NumatacityPR

Twitter 沼田市防災情報 公式アカウント
@numata_bousai

沼田市 公式インスタグラム(観光情報)
numata_trip

沼田市 公式インスタグラム(フィルムコミッション)
numatacity_film_commission