



滝五小

体育健康教育推進校



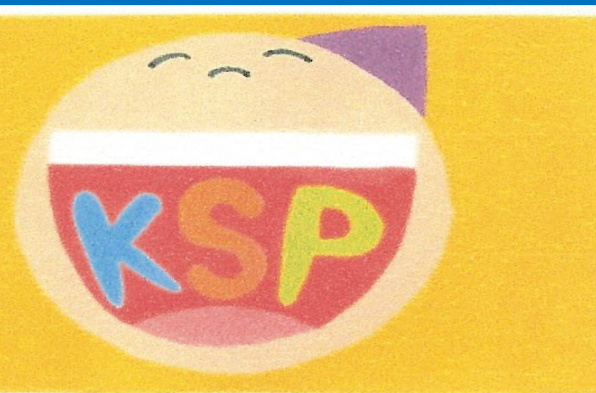
体力向上

たくさん運動したり遊んだりして
楽しく強いからだをつくる



食育

食べることの大切さ、食材の知
識やマナーを学び、豊かな食生
活をめざす



健康安全

健康で安全な生活を考え
元気なからだをつくる



食育分科会

各学年に応じた食育学習

1年生 とうもろこしの皮むき



5組 そらまめの皮むき



各学年に応じた食育学習

2年生 サツマイモ掘り



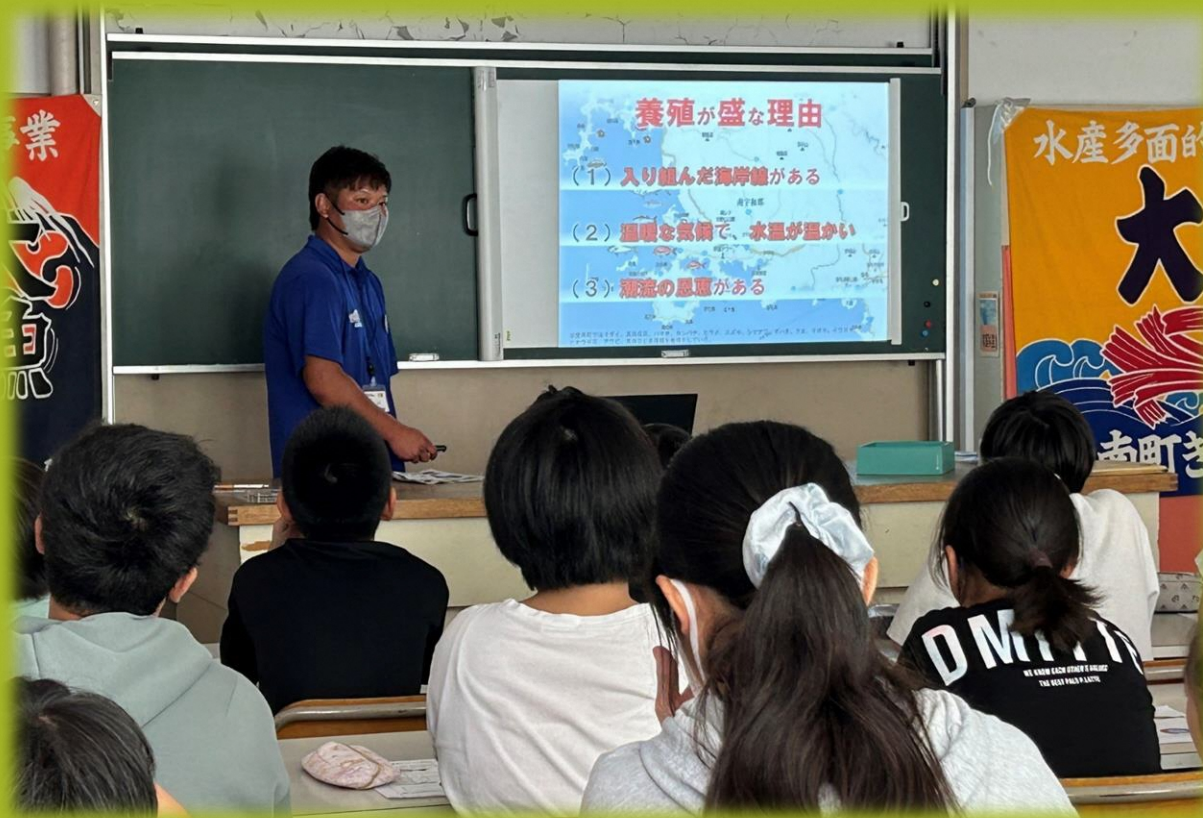
4年生 千寿ネギを知ろう



食育学習・ゲストティーチャーの活用

5年生

愛知県愛南町の漁業組合の方々



6年生

ジャーマンポテト作り



食事マナーの資料提示

めいじん はし名人になろう



給食のならべ方

はしのもち方

①正しいえんぴつのもち方で
はしを1本もつ。



②はしを「1の字」を書くように
たてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけわから、
中指とすずり指の間にさす。



④上のはしだけをうごかすように
れんしゅうする。



やっぺはいけないはしのつかい方



まよいはし



なみだばし



よせばし



さしばし



もちばし



はしわたし(ひろいはし)

はしをつかってみよう



まぜる



はさむ



くるむ



切る



つまむ

たもの しゅん 食べ物の「旬」

今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよくそだち、たくさんとれるきせつがあります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。

春	夏	秋	冬
キヤベツ たまねぎ いちご じゃがいも そらまめ たけのこ かつお	なす きゅうり にがうり メロン えだまめ(だいず) トマト あじ	ぶどう にんじん さつまいも きのこ かき くり こめ さんま	だいこん ほうれんそう みかん さといも かき くり ブロッコリー はくさい りんご ぶり

旬の食べ物をさがしてみよう！

もりもりWeek (年間2回実施)

児童保健給食委員会

こんだてひょう 献立表

6月は食育月間です!!

食物には体に必要な栄養があります。
なるべくすききらいせずいろいろなものを
たべて元気な体をつくりましょう!

食事をしたあとどうなるの?
食べ物体内での働き
おもにエネルギーになる食品
おもに体をつくる食品
おもに体の調子をとどめる食品
食品の3つのグループ
体温をたもつ力になる
歯やほねをつくる
病気にかりにくくなる
きん肉や血をつくる
おなかの調子をよくなる

6/19(月)~6/30(金)

苦手なものも
ひとくちた
一口食べられると
いいね!

滝五小もりもり給食ウィーク
4年1組

ルール
・食べたお皿はきれい
・お皿は必ず返す
・お皿は必ず返す
・お皿は必ず返す

6年2年 下石優月 宮下紉季
6/24(水) ~ 6/31(水)

保健給食委員会

我が家の健康レシピ



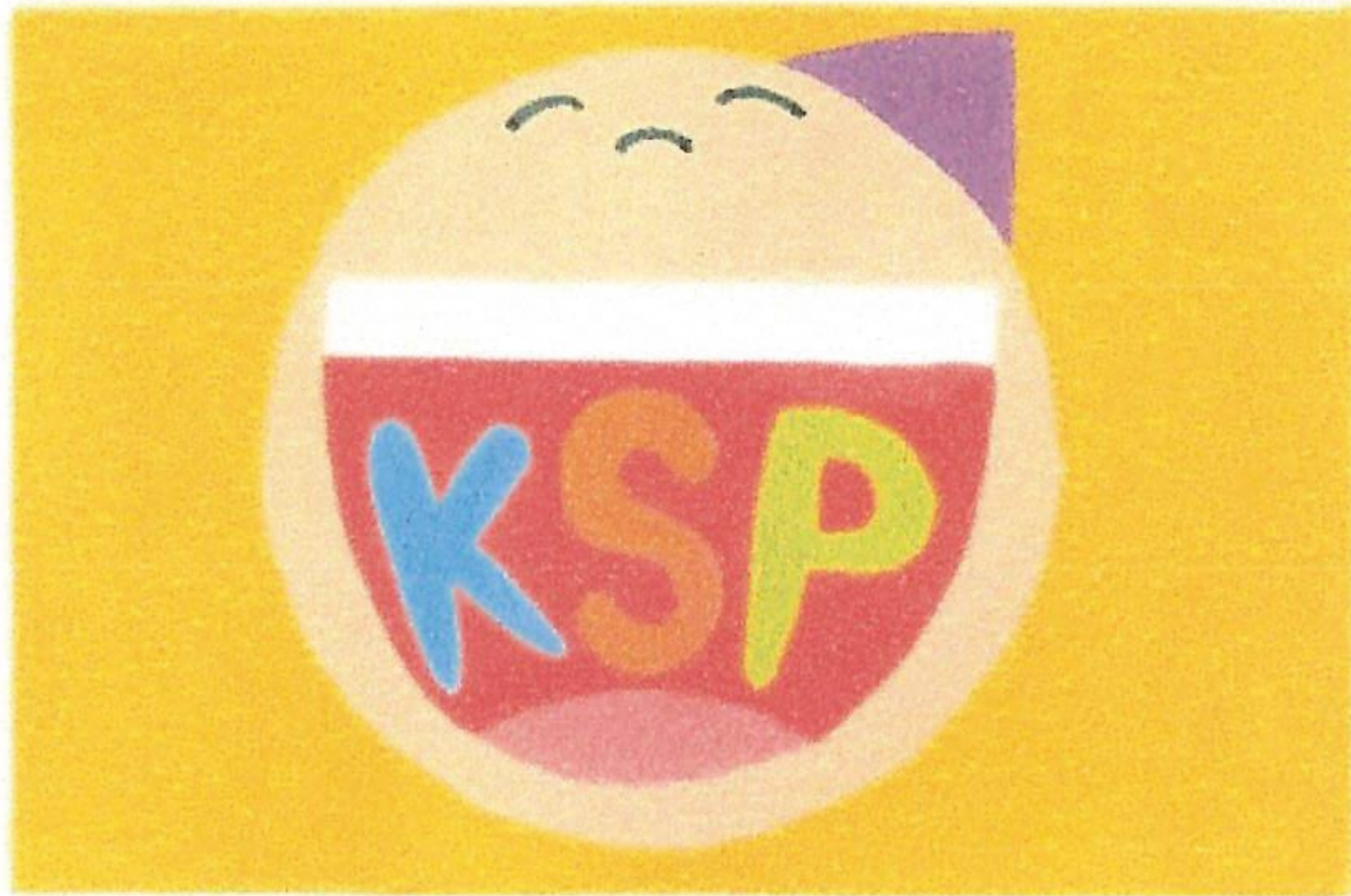
(材料)

たまねぎ・じゃがいも
・こんにんじん・ひき肉・カレールー
・コンソメ

(手順)

野菜を糸状に切る。
ひき肉と野菜をひためて
水とルーを入れます。

野菜を糸状に切ると火がとどろくのが早く、
日付矢張りになり、これが手な野菜も食べやすいです。
コンソメを入れると、さ分においしくなります。



健康安全分科会



KSP

さわやかタイム

しせいストレッチ



しせいストレッチ

<p>① せのび</p> <p>ゆっくりのびて 1.2.3.4.5.6.7.8 手をのびて8つやすみ ゆっくりのびて 1.2.3.4.5.6.7.8 手をのびす</p> <p>両手をあげて、高い位置でキープ！かかとにつけたまま。</p>	<p>⑤ かたいれ</p> <p>右→左 右→左 右→左 右→左</p> <p>両足を大きく開き、おでこを床に近づけてお尻に近づける。</p>
<p>② けんこうこつ引きよせ</p> <p>8カウント ↓ 4カウント休み ↓ 8カウント</p> <p>ぐーっとむねをそらせましょう</p> <p>手を後ろで組み、おでこを床に近づける。</p>	<p>⑥ せなかまげのばし</p> <p>1.2.3.4 5.6.7.8 2回 くりかえし</p>
<p>③ かたまし</p> <p>かたに手を置いてゆっくり大きくまわしましょう</p> <p>そとまわし w4回 うちまわし w4回</p>	<p>⑦ スクワット</p> <p>ゆっくり2回くりかえし</p>
<p>④ エアプレーン (左右)</p> <p>よろけたら手をつけて</p> <p>まわりにあたらないように</p> <p>お尻をあげて w8カウント つぎに足をあげて w8カウント</p> <p>お尻を高くもち、腰は床に近づける。両足を揃えてお尻の下に近づける。</p>	<p>せのび</p> <p>さいごにきもちよくのびをしよう</p> <p>かかとをつける</p>

さわやかタイム

毎週水曜日
朝の時間



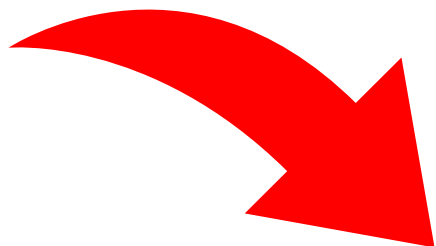
「自分の姿勢を
良くしようと思う」87%

意識は向上 ↑
生活の中で実践
できるように

さわやかタイム

滝五モンスターズ を 転生させよう

モンスター
しらんぷりん



アイテム
はやおし
あいさつ



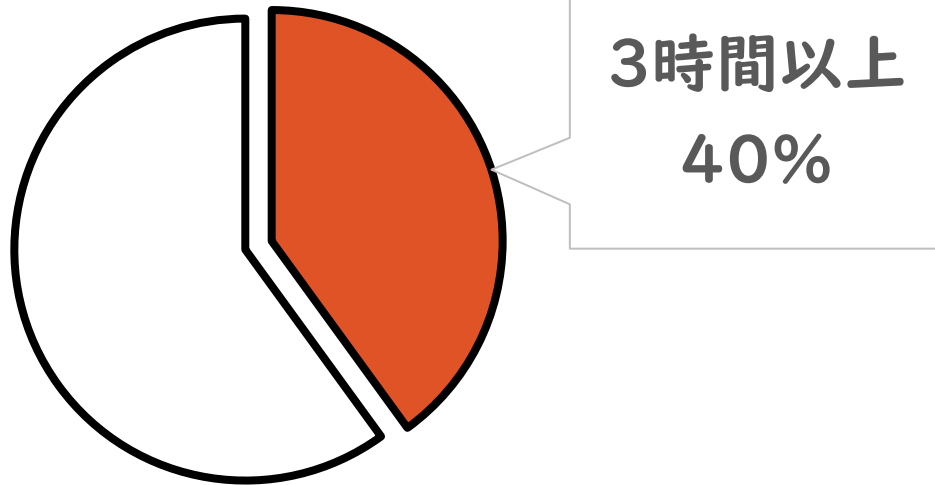
「子どもが思わず動き出す！
ソーシャルスキルモンスター」
(東洋館出版社)

規則正しい生活を身につけよう

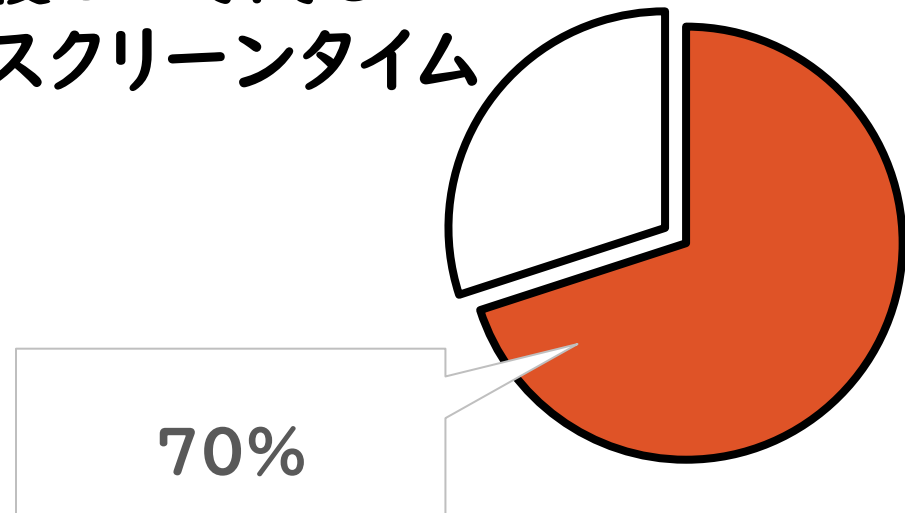
生活ふりかえり カード

- ・夏、冬休みの終わりから1週間実施
生活リズムを整える
- ・寝る時刻、起きる時刻、スクリーンタイムの時間は、家庭で相談して取り組む。

高学年 スクリーンタイム



寝る1時間も
スクリーンタイム



アウトメディア チャレンジ

- ・スマホやゲームなどのスクリーンタイムをコントロールする。
- ・チャレンジレベルを決める。
- ・時間の使い方を工夫する。



アウトメディア・チャレンジ！

1 チャレンジするレベルをきましましょう。

↓チャレンジするレベルに○をつける。

レベル1	食事中・勉強中はノーメディア。 楽しさアップ、集中力アップをめざしましょう。	
レベル2	1日のメディア使用は○時間まで。 時間を有効につかきましょう。	時間
レベル3	下校後(帰宅後)はメディアを使用しません。 朝の時間や、夜の過ごし方を工夫しましょう。	
レベル4	1日メディアを使用しません。 集中して学習したり、家族と過ごしたりする時間を工夫しましょう。	
レベル0	家庭で決めた目標	

※きたコンの宿題、連絡確認等の時間はいれませんが。

2 スクリーンタイムを減らした時間は、どのように過ごしますか？



読書や学習、運動、お手伝い、家族と遊ぶなど
メディアを使わない時間を楽しく過ごす工夫を
考えてみましょう。

年 組 番 名 前 ()

★達成できたら、チャレンジレベルに色をぬりましょう。

4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1

11月2日 11月3日 11月4日 11月5日 11月6日 11月7日 11月8日 月 日

★ふりかえり

★ご家庭より(取組のご家族の様子、ご感想などお書きください。)

アウトメディア・チャレンジ

・保健講話

- ・チャレンジレベルを決める
- ・時間の活用方法を考える。

電子メディア と けんこう



生活に欠かせない とても便利なツール



使いすぎによる体への影響

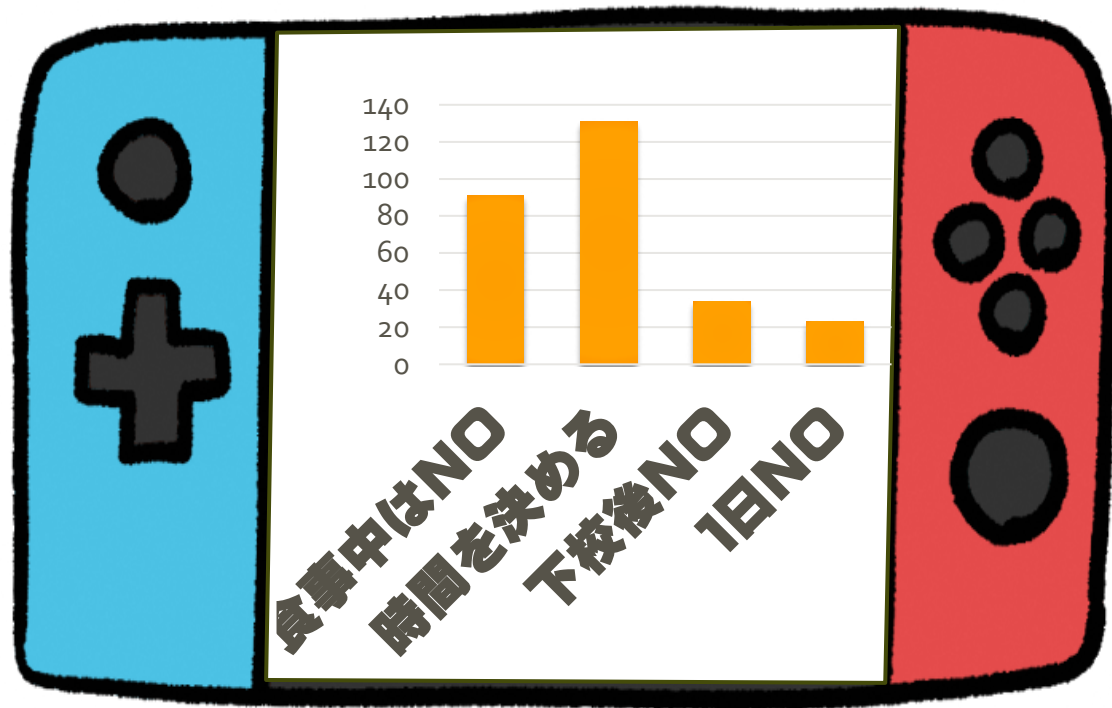


寝る1時間前からは画面を見ない。

メディアのブルーライト OFF

朝日をあびて気持ちよく目覚める。

太陽の光 ON



実施後の振り返り

読書や家の
手伝いをした

家族で
遊んだ



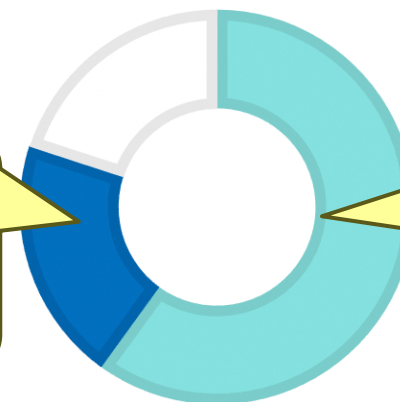
時間を意識して
過ごせた



家族でスクリーンタイムについて
話し合うきっかけとなった

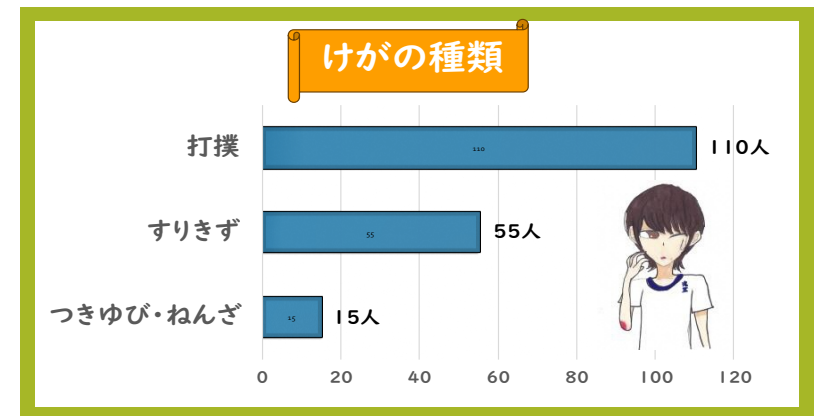
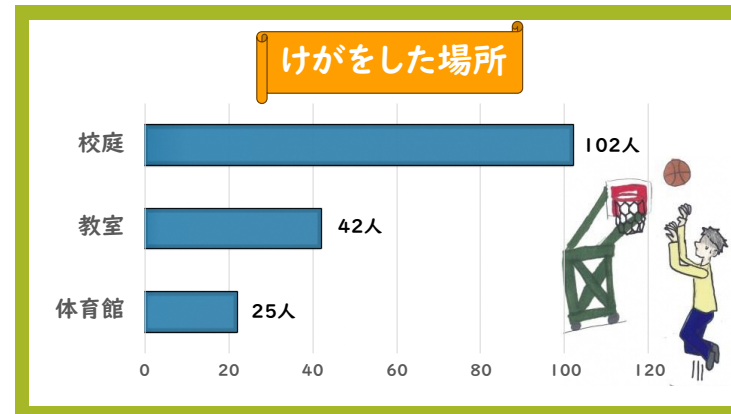
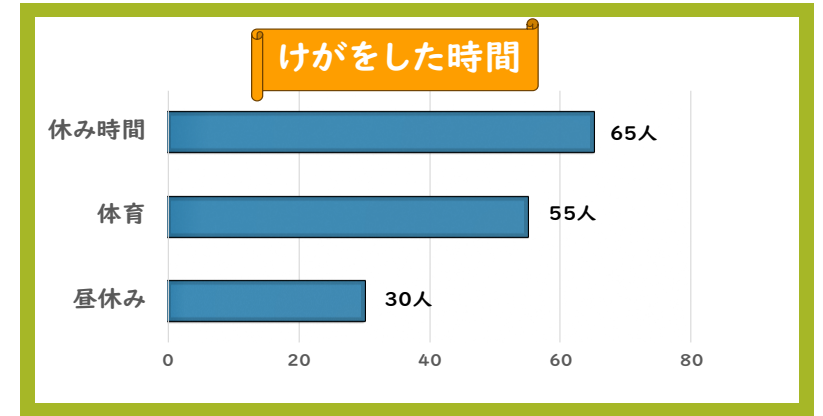
カードが
なくてもチャレ
ンジしたい

次回も
チャレンジ
したい
60%



滝五小 安全マップ

児童保健給食委員会



校庭で遊ぶとき

- ルールを守ろう
- まわりをよく見よう
- コートを使っているときは入らないようにしよう

みんなで注意しあって
けがをへらそう!



校舎の中では

- きけんな遊びをしない
- 道具は正しく使う
- まわりをよく見る



体力向上分科会



体育朝会



外部講師
による
体験学習



中国雑技団、マッスル
カーニバル

体力テストに向けた取組

- ・「めあてカード」作成
- ・各種目の説明動画を作成
- ・投運動の練習の場を設定
自主的に練習



令和5年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等

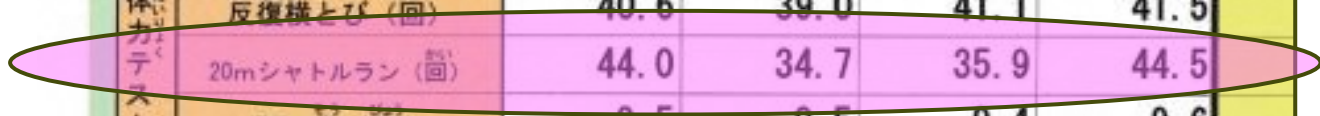
学校名 217360 北区立滝野川第五小学校

小学校 高学年

No.

調査の結果

		平均の記録値				あなたの記録		(Tスコ 全国平均 した場合)
		全国 (平成26年度)	東京都 (令和5年度)	区市町村 (令和5年度)	学校 (令和5年度)	記録値	得点	
体格	身長 (cm)	140.3	141.5	142.2	142.6	1		
	体重 (kg)	33.9	34.6	35.1	35.7			
体力 テスト	握力 (kg)	16.8	16.0	16.0	17.2			4
	上体起こし (回)	18.8	18.5	18.4	18.7			3
	長座体前屈 (cm)	37.6	38.8	38.6	36.5			5
	反復跳とび (回)	40.6	39.0	41.1	41.5			4
	20mシャトルラン (回)	44.0	34.7	35.9	44.5			3
	50m走 (秒)	9.5	9.5	9.4	9.6			4
	立ち幅とび (cm)	147.9	144.7	145.4	134.5			4
	ソフトボール投げ (m)	14.7	12.4	12.4	13.3			4
	体力合計点	57.1	54.5	55.5	56.0			3



種目別判定グラフ

※全ての種目を実施しないと、体力
種目別判定グラフの数値等が反映さ

滝五タイム

・校庭16種目、体育館1種目の運動



滝五タイム 好きな種目



リバーシ



ジャングルジム・のぼり棒



一輪車



フラフープ



体育館種目

あつまれ! 元気キッズ

第2回

あつまれ!


元気キッズ

いろいろなスポーツや健康づくりに楽しく取り組んでいることをご紹介します。
運動だけでなく、毎日の食事や生活習慣など、自分でくふうしたり、家族といっしょにがんばっていたりする人もいますね。
みなさんも自分なりに楽しくできることをやってみませんか?



1年2組 青根 昌徳さん

サッカーチームで活躍しています。毎試合では、自分たちの練習、チームの練習をしています。試合では、いろいろな選手と対戦しています。




1年3組 金月 聖徳さん

サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。


1年2組 石川 真太郎さん

サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。



1年2組 上野 拓海さん

サッカー、スノーボード、水泳をしています。1) 毎日の練習や試合など、自分なりに頑張っています。2) いろいろな選手と対戦しています。3) いろいろな選手と対戦しています。



1年1組 池田 聖徳さん

サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。

2年2組 尾崎 健さん


サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。

3年1組 青根 昌徳さん

サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。

1年1組 大島 真介さん

サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。



1年1組 青根 昌徳さん

サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。

3年1組 金月 聖徳さん


サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。

3年1組 水月 真大さん

サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。

3年2組 一瀬 聖徳さん

サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。



1年1組 池田 聖徳さん

サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。

3年2組 池田 聖徳さん

サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。

3年2組 池田 聖徳さん

サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。

2年2組 尾崎 健さん

サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。

3年1組 池田 聖徳さん


サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。

2年2組 池田 聖徳さん

サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。

2年2組 池田 聖徳さん

サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。



2年2組 池田 聖徳さん

サッカーチームに入っています。ゴールキーパーとして活躍しています。チームでは、いろいろな選手と対戦しています。練習では、いろいろな選手と対戦しています。

