

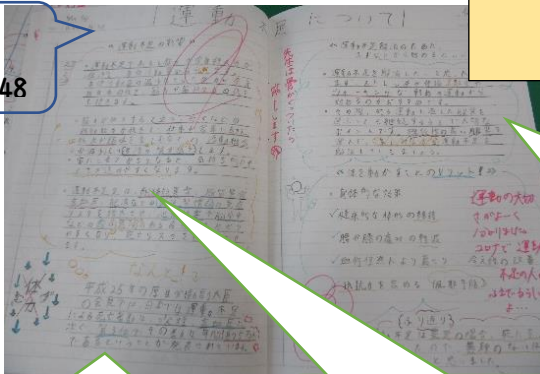


わくわく学習レベルアップの技 大特集Ⅱ



6.17
11:57~12:48

やった日にち
と時間を書い
ています。



6年 宇野 ひなさん
運動不足について

運動不足解消のために何から始める？

- ・ストレッチや体操・散歩やウォーキング等の軽めの運動をおすすめ・・・

なんと！日本では運動不足による死亡者数は喫煙・高血圧に次ぐ、第3位で年間約5万人！（平成25年のデータ）

運動不足のえいきょう

- ・全身の持久力が低下→生活の質が低下・気持ち的にふさぎ込むようになりやすい
- ・生活習慣病の発症リスクを増大させる→命の危険

体を動かすことのメリット

- ・抵抗力を高める（かぜ予防）
- ・血行そくしん（肩こり改善）
- ・腰やひざの痛みの軽減

ふりかえり運動不足は最悪の場合死に至ってしまうとわかったので無理のない範囲で体を動かそうと思いました。

宇野さんは、自分の生活に役立つ情報を細かく調べ、ふりかえりに自分がやっていきたいことを書いています。取り上げる話題が生活に活かせるものになっています。「生活話題の技」ですね。

自分が知りたい！調べたい！が、わくわく学習！

今週の6年生のわくわく学習のテーマ一覧です！

- 近藤怜さん 白血球について（パート1）
- 小林慈英さん 任天堂の種類
- 佐藤杏美さん 名前のわからないもの紹介
(バラン・バラスト・ランドル環)
- 池本圭佑さん どうして視力は悪くなるのか
- 連下愛菜さん 豆知識（人間編）
- 石本大翔さん 今日は何の日 6月25日住宅デー（雑学ネタ）
- 松岡拓海さん ワニガメについて
- 金本吏さん イヤホンについて