

「まいにち笑顔 みんなが笑顔」



外遊びの秋

今日は10月1日です。今年度が始まってちょうど今日から後半がスタートします。先月までの暑さもだいぶ和らぎ、過ごしやすい秋となりました。皆さんにとっての秋はどんな秋ですか？「〇〇の秋」

「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」「勉強の秋」・・・

そんな10月、皆さんに一番お勧めしたいのが“外遊び”です。いつもサッカーやドッジボール、鬼ごっこで走っている子や、鉄棒やのぼり棒で遊んでいる子もいます。外遊びをすると丈夫な体になると言われますが、具体的にはどういうことでしょうか。それは、外遊びをすると体を動かす筋肉が鍛えられ、体の中にある肺や心臓、骨の成長にも役に立つからです。そしてしっかり遊ぶことで、お腹が空いて食欲が出ます。また夜はよく寝られるようになります。1年生は先週ヤクルトの人が来て「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」を学びましたね。外遊びをすることで、これがやりやすくなります。また、思いっきり体を動かすことで、集中力やがまんする力を発揮する前頭前野という脳が活発に動き出すようになり、結果として学力も向上するようになります。さらには、太陽の日に当たると、体の調子を整えるビタミンDが元気になったり、新型コロナウイルスなどのウイルスを弱らせたりしてくれるので、風邪がひきにくい体になります。

だから外遊びをすると、体力や運動能力の他、学力が高まったり、健康な体になれたりと一石三鳥ものいいことがあるのです。これは、最初に言った「〇〇の秋」のすべてに通じますので、是非、七小の皆さんは「外遊びの秋」としてもらいたいです。

七小では今月「七小体育の日」、11月には「七小芸術祭」と、秋にふさわしい行事が続きます。すでに体育の日に向けて練習が始まり、放課後には応援団の元気な声も聞こえてきています。特に今年はたてわり対抗で行いますので、赤組・黄色組・青組の優勝争いが楽しみです。

過ごしやすい10月、休み時間は校庭に出て遊びましょう。