

からだから 冬休み直前号

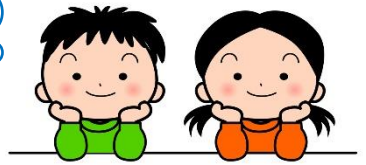
文教大学附属小学校 保健室 令和4年12月

げんき す 元気^すに過ごそう、冬休み！

ふゆやす かぞく で 冬休みは家族でお出かけしたり、ふだん あ しんせき かたがた かお あ 普段会えない親戚の方々と顔を会わせたりと、たの じかん ま 楽しい時間が待っていますね。いろいろ けいかく 計画をしている人もお多いのではないのでしょうか。

たの ふゆやす たいちょうかんり か やす 楽しい冬休みにするためには、体調管理が欠かせません。休みだからと、おそ お 遅くまで起きていたり、あさ 朝いつまでもゆっくり寝ていたり…とい

うことでは、せいかつ 生活リズムが乱れてしまい、からだ ちょうし わる 体の調子が悪くなってしまいます。がっき はし 3学期が始まった時に、あさ お 朝起きられなくて…ということがないように、きそくただ 規則正しい生活を せいかつ 心がけましょう。



←^{せいかつ}ゴロゴロした生活
うんどうぶそく 運動不足にならないよう、からだ うご 体を動かすことを意識しましょう！



←^た食べすぎ注意
た 食べる時間と量を決めて、だらだら食いを防ごう。

おてつだ 〽️お手伝いしてますか？〽️

みなさん、ふだん おうちで おてつだ、もしくは、きめられた自分の役割分担はありますか？「おさらあら 皿洗い」、「お風呂洗い」、「ゴミ捨て」、「お米を洗って炊飯器のスイッチを入れる」などなど、家族のために自分がしていることはありますか？

もしかすると、いえ なか 家で、なに なに 何から何までおうちの人全部してくれているという人もいるかもしれません。そんな人は、ぜひ、この冬休みをきっかけに、自分の家での「仕事」「役割」をみつけてください。「まいにち ご飯を炊くのが仕事」、「お風呂を洗うのが仕事」、どんなことでもいいです。特に、冬休みは「年に一度の大掃除！」というおうちもあるかもしれません。おうちの人任せにするのではなく、かぞく いちいん 家族の一員として、かぞく 家族みんなのために自分ができ「仕事」「役割」について かんが 考えてみてください。



どんなお手伝いができるかな？

ふゆやす 冬休みもしっかり からだを動かそう!

寒い冬は、どうしても運動不足になりがちです。冬休み明けの3学期の体育は、持久走に、なわとびと、心肺機能を高める運動を集中的に行っていく予定です。少しでも動きやすい体を作るために、冬休み期間中も自宅でも可能な限り、からだを動かしておくことが大切です。寒さに負けず、元気いっぱい運動しましょう!



今年も体育の宿題があります。1つは「なわとびカード」です。自分ができる技はもちろんですが、苦手な技にも少しずつ挑戦してください。そして、3学期以降に始まる「なわとびチャレンジカード」は、自分で目標を立てて、昨年よりも難しい技に挑戦できるよう頑張ってください。また、2月には「持久走週間」があります。冬休み、まったく運動をしない状態になってしまうと、この持久走の練習が、とてもつらくなってしまいますので、冬休みにこそ、しっかりとからだを動かしておいてください。



がっき 3学期「いきいきトレーニング」が新しくなります!

2つ目宿題は「いきいきトレーニング」を覚えてくることです。3学期になったら、いきいきトレーニングがバージョンアップします。

先日の運動朝礼で、1・2年生が先取りで練習していました。初めてやったのですが、みんなノリノリで、とっても上手でした!



《冬休みの体育の宿題 その1》

「なわとびカード」

★提出は始業式に担任の先生まで!

学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1年生												
2年生												
3年生												
4年生												
5年生												
6年生												
7年生												
8年生												
9年生												
10年生												
11年生												
12年生												

《冬休みの体育の宿題 その2》

「いきいきトレーニング」を覚える!

12月19日(月) Classroomに配信します。

【配信内容】

①いきいきトレーニング練習用

→1つ1つの動きをゆっくり解説している動画です。最初にこちらを見て、動きを覚えてください。

②いきいきトレーニング本番用

→最初から最後まで通して曲にあわせて動いている動画です。

12/19(月)終業式終了後 Classroomを通して、動画を配信します。ちなみに、今回3学期がからスタートするいきいきトレーニングは、平成27年度に行われていた「No.4」のいきいきトレーニング(♪Ultra soul B'z)になります。真剣にやるとかなりハードなトレーニングになります。冬休み期間中、1日1回は、いきいきトレーニングを実施し、体力が落ちないように頑張ってください。