

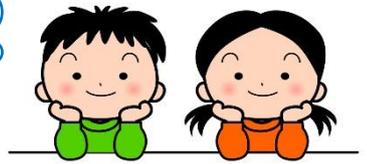
からだから 冬休み直前号

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 ひと 計画をしている人も多^お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 みだ からだ ちょうし わる 生活リズムが乱れてしまい、体の調子が悪くなってしまう。3学期が始まった時に、あさ お きそくただ せいかつ こころ 朝起きられなくて…ということがないように、規則正しい生活を心がけましょう。



←**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！



←**食べすぎ注意**
た じかん りょう き 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 〆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 ふうらあら 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 なに なに 家の中でのことは、何から何までおうちの人全部^{ひと ぜんぶ}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「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 かぞく 家族の一員として、家族みんなのために自分が出来る「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	科目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	体育												
2	体育												
3	体育												
4	体育												
5	体育												
6	体育												
7	体育												
8	体育												
9	体育												
10	体育												
11	体育												
12	体育												

《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。