

# 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6年12月

## ふゆやす げんき す 冬休み、元気に過ごしてね!

いよいよ楽しみにしている冬休みですね。クリスマス、お正月と、楽しいイベントが待っているという人も多  
いですが、楽しい時間を過ごすことができるのは、元気な体と心があつてのことです。短い冬休みですが、  
げんき す 元気に過ごしてください。

### 休みの日も毎日同じ時間に起きる



まいにちおなじじかんの おきること  
は、生活リズムを整えること  
につながります。学校がある  
日と同じ時間に起きて、朝の  
時間を有効活用してみよう!

### 日中、外で運動しよう!



寒いと家にこもってしまいがちですが、太陽の光を  
あびる「グリーンタイム」  
を意識した生活を心が  
けてください。お散歩に  
でかけてみてね!

### 食べ過ぎに注意

この時期はおいしいものがたく  
さん食卓に並ぶのではないでし  
ょうか。食べ過ぎには注意。腹  
八分目を心がけてください。



### 手洗いは忘れずに!

手洗いは感染症予防の基本  
です。外から帰ったら、手洗  
い。健康を保つために大事で  
す。習慣づけましょう。



### 湯船につかる



湯船につかることで、体が温  
まり、夜ねむりにつきやすくなり  
ます。寝る1時間前くらいに  
入浴を済ませるのがベスト!

### 電子メディアの使い方に注意!



気が付いたら、動画を  
何時間も見ている。ゲームが  
やめられないということはあ  
りませんか? 時間を決めて  
使いたいですね。

### 《冬休み、こんなことにも気を付けて》

運動不足になりがちなこの季節。寒いと  
筋肉が縮こまってかたくなり、急に運動する  
とケガをしやすくなります。しっかり準備体操  
をしてから動くようにしましょ



ポケットに手を入れている人がいます。転んだ  
ときに手が出ないと、顔をぶついたり、思わぬ大  
けがにつながったりと、とても危険です。寒い時  
には手袋をするといいですね!

# 寒さに負けず、体を動かそう!



冬休みは、寒さもあり、意識しないと運動不足になってしまいます。  
 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。まったく運動しない状態で3学期に入ってしまうと、辛くなるのは自分です。また、ケガの予防という意味でも、少しずつ運動を続けておくことは大切です。3学期に向けて、体と心の準備をしておきましょう。  
 今年も体育から、2つの宿題を出します。3学期以降「なわとびチャレンジカード」も始まりますので、自分で目標を立てて、昨年よりも難しい技に挑戦してみてください。「いきいきトレーニング」も3学期から新しくバージョンアップします。動画をみながら、動きを覚えてきてください。

## 《冬休みの体育の宿題》

### ①「なわとびカード」

難しい技も、毎日少しずつ続けることでできるようになります!

★カード提出は始業式に担任に。

### ②「いきいきトレーニング」を覚える!

12月18~19日に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。



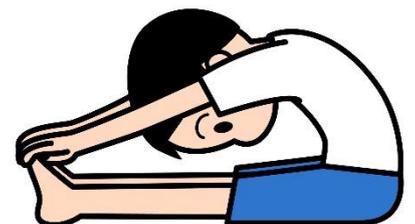
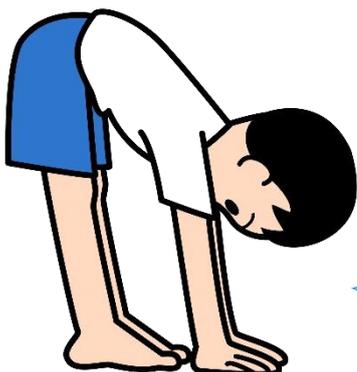
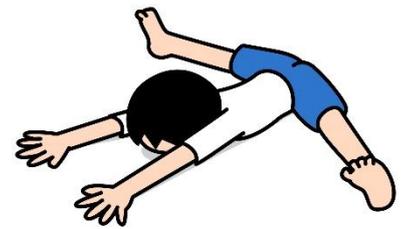
♪今回の曲はケツメイシの「友よ~この先もずっと」です♪

## けが防止のためのストレッチを毎日やろう!

なわとびや持久走が始まると、必ず「足が痛い」「腰が痛い」と保健室に来る人が増えます。多くは、準備体操が十分でないまま、なわとびをしてしまったり、体がかたいことで筋肉に負担がかかっていたり、なわとびをした後に体のケアができずに、そのままにしまったりしている場合があります。

なわとびのようにジャンプし続ける動作は、特にふくらはぎや太ももに負荷がかかります。準備体操をしっかりすることで、筋肉が温まり、運動に適した状態になります。整理体操をすることで、筋肉にたまった疲れを軽減することができます。準備体操、整理体操は、ケガを防ぐためにもとても大切な働きをしています。

特に太ももの裏側の筋肉がかたいと、ケガをしやすくなります。イラストにあるようなストレッチをお風呂上りに毎日続けて、筋肉を柔らかくしておいてください。



膝をしっかり伸ばした状態で、床に手がつく程度の柔軟性はつけておきましょう! できるかな?