



今年もよろしくお願いいたします

3学期がスタートして3週間。こここのところ、急に気温が低い日が多く、本格的な冬の寒さを感じるようになりました。乾燥するこの季節、インフルエンザや風邪が流行りやすいので、ウイルスに負けないよう、手洗い、換気、睡眠、適度な運動を心がけてください。保健室では一年間、みなさんが元気いっぱい過ごすことができるよう、サポートしていくたいと思います。みなさんにとて、幸せな一年になりますように。 中島りょうこ



感染症に負けないように過ごそう！

3学期がスタートして2週間。学校内ではインフルエンザが急に増えてきています。今回は、インフルエンザ「A型」も「B型」も出ています。さらに同じ型に2回かかる人、「A型」も「B型」も両方かかる人と、さまざまです。「一度かかったから大丈夫！」「予防接種をしたからからない」ということではなく、日ごろから、手洗い、睡眠、運動を心がけて、インフルエンザに負けないような体作りをしていきたいですね！

【自分でしっかり意識していこう】

手洗いうがい…

感染症対策の基本です。
登校後、休み時間の後、
お弁当の前など、こまめにしていこう。



換気…部屋や教室の換気

をしていきたですね。
学校では休み時間になったら、
窓を開けて空気の入れ替えをしていこう。



睡眠…健康に過ごす基本は、しっかり睡眠をとること。夜遅くまで起きていると免疫力が低下してしまいます。ウイルスに負けない体をそだてていきたいですね！



運動…日ごろから体を動かして、体力を高めておくことが大切です。持久走やなわとびを一生懸命がんばることで、自然と体力がついてきます。



水分補給…冬の時期も水分補給がとても大切です。意識しないと、飲まないということもあるかと思いますが、こまめに飲んでいきましょう。



何でも食べる…元気な体を作ってくれるのは、自分が食べた食べ物です。好き嫌いせずに何でも食べよう！特に体の調子を整えてくれるお野菜は、積極的に食べたいですね！



一人ひとりが、これらのことと意識して生活していくといいですね。そして、朝の時点で、体調がいつもと違う、ちょっと調子が悪いという場合には、無理に登校せずに、ゆっくりお休みするようにしてください。感染症対策にご協力お願いします。

なわとびチャレンジカード

今年もなわとびチャレンジカードが始まりました。今年からカードが新しくなり、チャレンジする技の数も10種類と少なくなりました。この10種類の技は、文教小にいる間に全員ができるようになってほしい基本的な技になります。



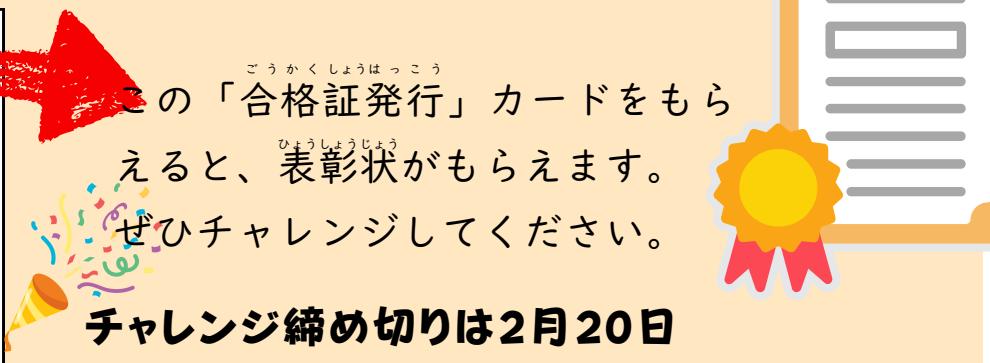
すでに、一生懸命とりくんでいる人もいますが、ぜひ、みんなで頑張っていきましょう。先日、1年生が運動朝礼でなわとびに取り組んでいました。冬休み中にがんばって練習したであろう、あやとびや交差とび、後ろとびの技を見せてくれました。なわとびは、コツコツ練習をしていくこと必ず上手に跳べるようになります。できないとあきらめずに、毎日少しづつ練習してください。

«チャレンジカードの取り組み方»

- ①すでに配布されているチャレンジカードの回数をクリアしたら、先生チェックをもらう。
- ②「ステップ2」「ステップ3」「チャレンジ」に示されている、それぞれの回数・時間をクリアするように頑張る。
- ③戸城先生、北原先生に下の「合格証発行」をもらって、保健室に持っていく。

なわとび チャレンジカード					低学年
年組名前					
種目	ステップ1	ステップ2	ステップ3	チャレンジ	
後ろとび	30秒	1分	1分30秒	2分	
前あやとび	3回	10回	20回	30回	
後ろあやとび	1回	5回	10回	30回	
前交差とび	2回	5回	10回	30回	
後ろ交差とび	2回	5回	10回	20回	
前二重とび	1回	3回	10回	20回	

合格証発行	月 日
年組 氏名	
合格 低学年の部 合格 高学年の部	
ステップ2	ステップ2
ステップ3	ステップ3
チャレンジ	チャレンジ



がんばってよ!