

ほはんだより

2019. 1. 23.

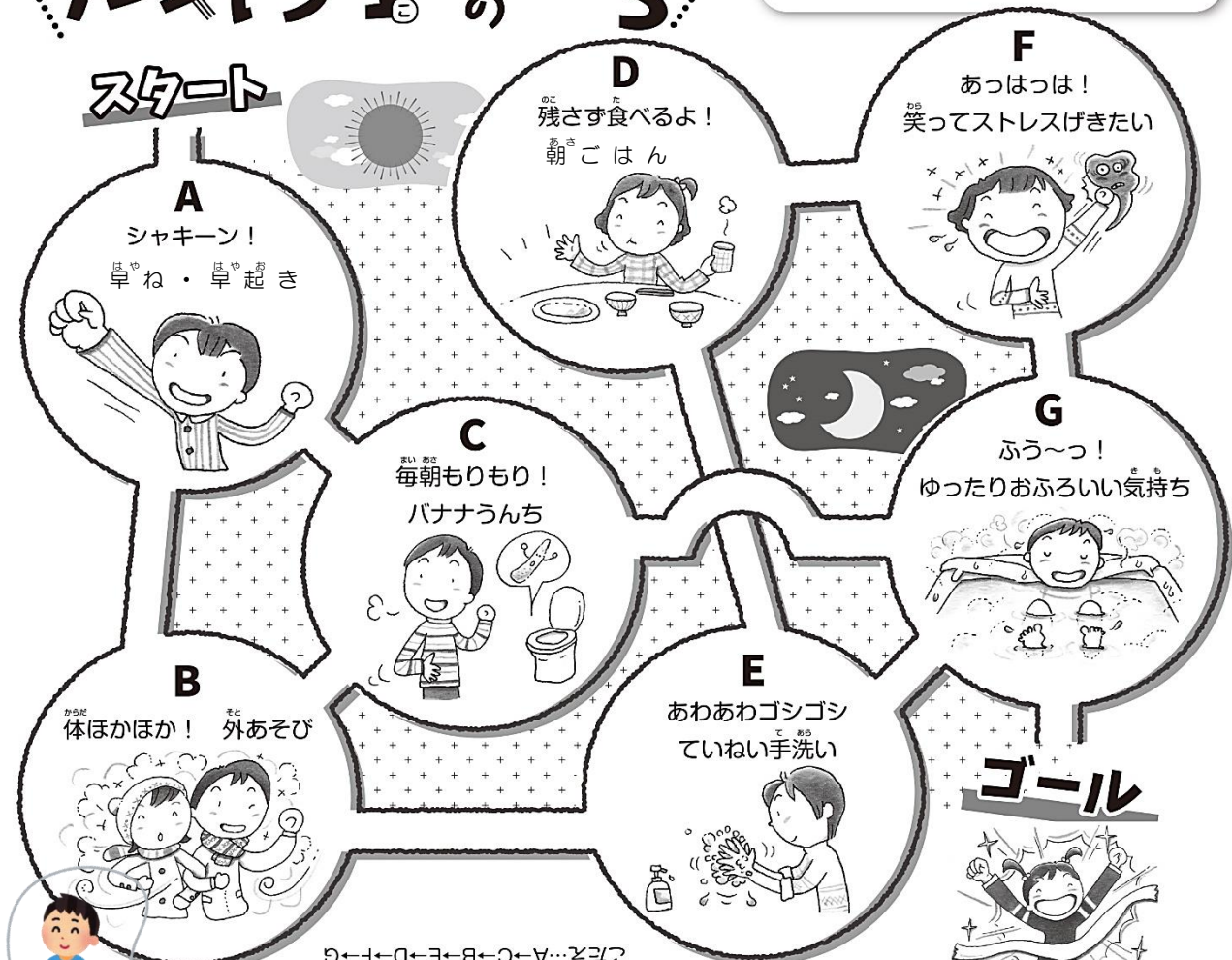
「なわとび週間」で体を動かしていますか？ 外のしんせんな空気のもとので体を動かすと、さむさや病気に負けない体をつくることができます。

それに、「**早ね・早起き・朝ごはん**」の生活リズムをプラス。さらに体のバリアをつよくしてこの冬をのりきっていきましょう！



おすすめ！ 元気っ子のみち

- ルール**
- 元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
 - 1回通った場所は2回通れないよ



スタート→A→C→B→E→D→F→ゴール

* A～Gの中であなたが「にがてなもの」は、どれかな？
そこをクリアしていけば、ばっちりです！



なわとび週間。今年は「大なわ」にも、ちょうせん！

なわとび週間では体育委員さんが大活躍！
なわとびランキングでは30秒間、そのとび方が何回できたかをかぞえてくれています。

- * 水曜昼休み…1, 2, 3年生
- * 金曜昼休み…4, 5, 6年生



今年はこのほかに月曜はみんなで「大なわとび」に、ちょうせん中！



さいしょはむずかしいけれど…みんな少しずつ、とべるようになってきています。
なによりもみんなの声かけがいいですね！

* あなたが大なわのれんしゅう中に、いいあとかんじた声かけは？

どんまい！
とべるよ！



朝ごはん、しっかり食べている？

1日の元気のもとになる「朝ごはん」。

- * 毎日食べているかな？
- * どんなものを食べているかな？



1月8日の学校保健委員会で「朝ごはんづくり」に、ちょうせんしてくれたみんなの様子です。

朝ごはんは、むりをせずに、かんたんに作れるもの、用意できるものでもOK！

ごはん + おみそしる
パン + ヨーグルト など

あなたもぜひ、ちょうせんしてみてくださいね！

