

ほけんだより



2017. 1. 20



さむい日がつづいていますが、こんな時こそ「なわとび週間」で外に出て、たくさん体を動かしてみてください。いろいろなとび方がマスターできるし、かぜやインフルエンザに負けない体をつくることができますよ。

そして、「**早ね・早起き・朝ごはん**」の生活リズムをしっかりとづけ、この冬を元気にのりきりしましょう！

いくつかの「いいね」が、みつけられるかな？



ある日の学校の様子です。この中に「いいね!!」と思っている子はどれかな？

あなたはいくつみつけれられたかな？

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

なわとびで、自分の目標をみつけてみよう！



体育委員さんの「なわとびランキング」。水曜日と金曜日の昼休みに、だれでもチャレンジできます。30秒間で何回、そのとび方ができるかを体育委員さんがしらべてくれます。

あなたは、どのとび方でチャレンジできそうかな？

ケガや病気でとべない時は、みんなのおうえん、回数をかぞえるなどの目標もいいですね



- 体調のわるいときは、むりにとばないようにしましょう。
- コンクリートのところではとばないようにしましょう（筋肉や関節をいためてしまいます）

ろうかやかいだんは、「右がわ」を「あるこう」！



1月は、いろいろな委員会では「ろうかはあるこう」をよびかけています。ケガなく、安全にすごせるよう、ひとり一人が気をつけてすごしてみてください。



健康委員さんがつくってくれた「ストップくん・ストップちゃん」。
走らないで!!とよびかけてます。

環境委員さんがつけてくれた「右がわをあるこう」やじるし。
やじるしにそってあるけている？

