

ほけだより

平成27年12月16日
 国立市立国立第七小学校
 校長 森田 弘文
 養護教諭 高瀬 久乃



もうすぐ冬休み

2学期も残りあとわずかになりました。どんな学期でしたか？ 学芸会やわくわく発表会があり、得意な人も苦手な人もそれぞれ精一杯がんばったのではないのでしょうか？ みなさんのすてきな姿がたくさん見られましたから。

がんばった後は、楽しみにしている冬休み。クリスマスや大みそかにお正月、行事もたくさんありますが、休むときには心も体もリラックスさせて、やわらか～い体と心で栄養をいっぱいたくわえてください。その栄養が次にがんばるときの力になりますよ。学校のある時とはちがう時間を、いっぱい楽しんでくださいね。



なわとびの効果

なわとび月間が続いています。みんなが取り組んでいるなわとびにはこんな効果があります。また、休みに入ると、ホッとしかぜをひいてしまうなんてことがありますね。せっかくのお休みに熱を出して寝ているなんて残念すぎます。体力をつけて、かぜに負けない体をつくりましょう。

<p>じきゅうりよく たか 持久力が高まる (はい しんぞう はたら きが よくなります。)</p>	<p>すばやく うご 動けるようになる</p>	<p>りよく ジャンプ力アップ</p>	<p>かん リズム感がよくなる</p>
<p>きんにく あしの筋肉が きたえられる。</p>	<p>はっさん ストレス発散に</p>	<p>びょうき ま からだ 病気に負けない体 (けつえき なが 血液の流れが よくなります。)</p>	<p>にち ぶん 1日5～6分でも、 つづ 続けてみましょう。</p>

3つの首を探そう!

からだの中には3つの「首」
がかくれているよ。どこかな？
探して○をつけてみよう!

これをつける
ところは
どこかな？

マフラー

てぶくろ

くつした

わがったかな？ 寒いときは、この3つの首をあたためると効果ばつくん。マフラー、手袋、靴下やレッグウォーマーなど、おしやれしながら上手に防寒しましょう。

おうちの方へ

今、七小ではハンカチを毎日持って来ようとみんなで取り組んでいます。ほとんどの子供が毎日持ってくるようになりました。

そこで併せて、マスクも1つランドセルに入れておいていただけるとありがたいです。咳が始まったらすぐに使え、給食当番の時にも使えます。感染予防、衛生管理のためよろしくお願ひいたします。

なわとび、おうちの方もぜひ一緒に。子どもと一緒にする二人とび。子どもたちはとても喜びます。体力UP、ダイエットにも効果的です。

新学期、みなさんの元気な顔が見られるのを、楽しみにしています。