

# ほけんだより



臨時休校号

令和2年5月1日  
西東京市立谷戸小学校  
校長 清水 宣宏  
養護教諭 白厩 英子

臨時休校が続いています。いろいろな人と関わったり、外で体を動かしたりする時間が減るなど、ふだんとはちがう環境での生活が長くなっていますが、みなさん元気に過ごしていますか？

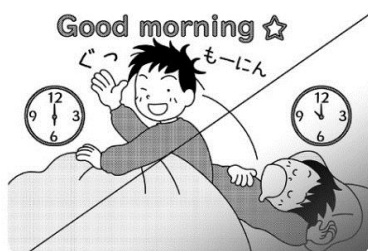
もう少しお休みが続きますが、毎日元気に過ごすために大事なことは、「睡眠・栄養・運動」です。生活リズムを整えて体力をつけ、学校再開まで心も体も健康に過ごしましょう。

健康観察表の5月分をホームページにのせておきますので、引き続き熱や体調について毎日記録をつけましょう。

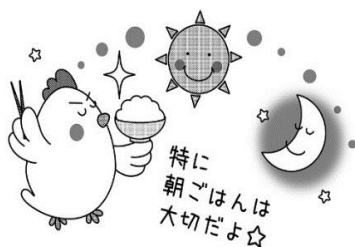
また、「げんきいっぱいカード」もせました。今年度からは、健康貯金でハッピーをためていきます。生活リズムを整えるために活用してみてください。

## いつもと同じ生活リズムを心がけよう

早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



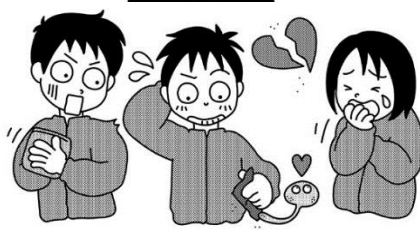
継続して適度な運動をする



朝、決まった時間に排便をする



手洗いなど身のまわりの清潔を



ストレスの発散を心がけ



### 保護者の皆様

保護者の皆様にとっても不安でストレスがたまる生活ではありますが、この機会をお子さんとゆっくり過ごせるいい機会ととらえて、話をしたり運動をしたりふだんあまりできないことを一緒にやってみませんか。いつも以上にスキンシップを心がけることで、お子さんの不安も少し軽くなると思われます。

また、引き続き毎朝の検温と健康観察をお願いします。5月分の健康観察表はホームページより印刷してお使いください。お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。

いえ なか うんどう しょうかい  
**【家の中でもできる運動を紹介します】**

# 体力アップ運動

タオルを使って子供が1人でできる手軽な運動や親子でできる運動を紹介します。

## 1人で

### 足抜き

☆柔軟性

慣れてきたらタオルを短くしてみましょ。



### タオルピッチング

☆投力

タオルの端をしばって、ボールを投げるまねをします。



### タオルボール

☆投力

☆空間認知  
☆体のコントロール

何度か結んで投げ、上でキャッチします。



## 2人で

### バランスくずし

☆筋力

(引く力、踏ん張る力)

急に力を抜かないように気を付けてやりましょう。最初は両手で、できるようになったら片手でやってみましょう。



### つなひき

☆筋力

☆バランス

長めのタオルを用いて、お互いに腰の後ろを通して右手で持ちます。引いたり緩めたりかけひきをしながら、足が動かないようにします。



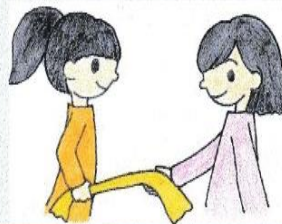
### タオルキャッチ

☆握力

☆集中力

☆反応力

「キャッチ」の合図で片方はタオルを引っ張り、片方は逃がさないようにします。



## 3人以上で

### リンボーダンス

☆柔軟性

二人でタオルを持ち、一人がその下をくぐります。順番を変えながら行いましょう。最初は無理なくくぐる高さから始め、だんだんと下げていきましょう。



### タオルジャンプ

☆跳力

二人でタオルを持ち、一人がその上を跳びます。最初は無理なく跳べる高さから始め、だんだんと上げていきましょう。

