

SUKU² 冬休み

いよいよ冬休みです！今回の冬休みはいつもより少し長く、17日間あります。

リズムを整えるためのコツとして、全校スクスクでお話した内容をまとめました。「一人ひとりができること」を実施し、元気に冬休みを過ごしてください。そして、どんな冬休みだったか、教えてくださいね😊それでは、よいお年を～☆

保健

楽しい冬休みにするために…

「食べたらかく」で細菌を減らそう！

歯みがきをしないと、口の中の細菌が大暴れ！



まるでゴミラー！

細菌を減らし、口の健康を保つのに
歯みがきが欠かせません！



きれいにしよう！
そうしよう！！

出かけた先にも「歯ブラシ」を持って行ったり
こまめに「うがい」をしたり、
飲み物を「お茶や水」にしたり。

☆自分のできることをやってみよう☆



食育

食器の並べ方と箸の
持ち方についてお話を
しました。正しい食器
の並べ方は？と聞くと…



みんなの手が
拳がりました。
ごはんは左に、
汁ものは右に！

正しい箸の持ち方で、豆つかみをしました。1、4年
生はマカロニ、2、5年生は大豆、3、6年生は小豆で
チャレンジしました。正しい持ち方ができると気持ちが
いいですね！

☆お家でも食事のマナーを守って生活しましょう。☆



体育委員会直伝 ～なわとび うまくなるコツ～

「なわとびは友達」
当たると痛いけど、
負けずに！



「長さ確認」



目安は腰のあたりの長さ！
体に合ったなわの長さ。

「1日1回5分でも」



毎日コツコツ練習する。
それがうまくなる近道！

「動かすのは肘から手首」
大きく動かさず、
コンパクトに素早く！



☆冬休み中も、1日1回はなわとびにチャレンジ、がんばろう☆