

SUKU² ほけんだより 冬休み。

いよいよ冬休みです。今年は色々なことがいつも通りにはいかない年でした。でも、そんな2020年を元気に乗り越えたみなさんはきっと成長し、たくましくなっているはずです！！

冬休みはゆっくり過ごし、今年一年の振り返りや、新年への目標など家族と話してみるのもいいですね。そして冬休み明けに、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています！😊

全校スクスクで、冬休み中の生活について話をしました。お家の人と振り返ってみましょう！

生活リズムは「早起き」から！

ついつい夜更かししがちな休み。でも生活リズムが乱れると体調をくずしやすくなります。

そんな残念な冬休みにしないために！！



「早起き」
を
がんばろう

朝日を浴びることで、体も脳も1日の始まりを感じ、生活リズムが整います。

早起きが苦手な人は、お家の人にカーテンを開けるなど協力してもらいましょう♪

冬休みは11日間です。学校での生活リズムを意識して、お休みを満喫してね。

朝ごはんを食べよう！



朝ごはんを食べると、体に良いことがたくさんあります。まず、体温が上がって体が元気になる。次に脳が活発になって集中力が高まります。そして、お腹の中が動き、便が出ます。1日を元気に過ごすために、朝ごはんは欠かせません。

元気が出る朝ごはんは、「黄・赤・緑」の栄養バランスが整った食事です。彩りの良い食事を心がけましょう！



室内でできる運動にチャレンジしよう！

①かえるの足うち

しゃがんで手をつき、足を上げながら足拍手！何回できるかチャレンジだ！



パンパン…！

②かえる倒立

しゃがんで両腕を膝の内側に入れ、ゆっくり前かがみに。腕でしっかり体を支えよう。



③腕立てふせ

通常の腕立てふせが難しい人は、膝をついてチャレンジしてみよう。



※チャレンジする場合は柔らかい布団やクッションの上で、お家の人と一緒にやろうね！

よいお年を…✧✧✧