SUKU² 春休み

いよいよ春休みです。そして，あっという間に４月になり進級の時期になります。
進級すると，新しいことの連続です。体も心も緊張で疲れがたまることもあると思います。
春休みにしっかり体を休めて進級の準備をしておき，気持ち良くスタートを切りましょう！

「おはよう」から「行ってきます」時間割

○「おはよ～」
お布団からすっきりお目覚めできた？

○朝いちトイレ
たまったおしっこを出してスッキリ！

○身支度
口の中の細菌をうがいリセット，着替えなど

○朝ごはん
脳と体のエネルギーチャージ！

○歯みがき
食べたらみがく！がお約束

○ゆったりトイレ
朝ごはんを食べて腸が動くよ☆

○「行ってきます」
忘れ物がないか最後に確認！！

朝ごはんを食べて，ゆっくりトイレに入り，歯を磨いて気持ちよく登校する。トイレを我慢すると便秘や軟便の原因になります。また，「おはよう！」と素敵な笑顔なのに，「あれ？歯に何かついている？！」とならないよう，忘れず歯みがきして登校しましょうね。（＊´艸｀）

食品ロスを減らそう！

食品ロスとは…まだ食べられるのに捨てられる食品のこと。日本では１年間でひとりあたり５０kgの食品が捨てられています。

給食でできること

▼とりすぎない
▼給食の準備を素早く
　行って食べる時間を確保する
▼好き嫌いを減らす
　…どうしても苦手なものは減らしてもらう

お家でできること

▼買いすぎない
▼作りすぎない
▼買い物に行く前に
　家にある食材を確認する

食べ物を大切に！
良い春休みを過ごしてください。

新体力テストの結果！！

全国の記録と平均を比べて良かった種目や頑張る種目について紹介しました。右の表は，○は平均を上回るもの，△は学年によって平均を上回る学年と下回る学年があるもの，×は平均を下回るものです。

来年度の新体力テストに向けて得意な運動は伸ばし，苦手な運動は一つでも少なくなるといいですね。

また，休み時間にできる投げる運動「かこいドッジボール」を紹介しました。すると早速，休み時間に運動する姿が見られました。元気に体を動かしていきましょうね。

記録がよいもの

握力	○
上体起こし	○
反復横跳び	○
立ち幅跳び	○

がんばるもの

５０ｍ走	△
ソフトボール投げ	△
長座体前屈	×
シャトルラン	×