いきいき健康だより

令和5年12月21日 泉川小学校 保健安全部

第 3 号



ふゆやすみ 生活・運動チャレンジシート

夏休みと同様、冬休みの間の1週間、生活・運動チャレンジとして、自分のめあてに向かって取り組みます。取り組み方や、チャレンジ目標の例は、「生活・運動チャレンジシート」の裏面に掲載しています。

なお、取組が終わりましたら、1月15日(月)に学級担任まで提出してください。

	内容				
チャレンジ 1	睡眠・休養に関するめあて	・「生活・運動チャレンジシー			
チャレンジ2	食事・栄養・おやつに関するめあて	ト」の裏面に、チャレンジ目標の			
チャレンジ3	運動・遊び・体を使ったおてつだい	例を載せていますので、参考に			
	に関するめあて	してください。			
		自分で考えためあてでもよい			
		です。			
	チャレンジ3で運動したおおよその時間を書きます。				
運動チャレンジ	※冬ならではのお手伝い(雪かき、大そうじなど)や、クラブチーム				
	やスイミング等の習い事、スキーもOKです。				

ふゆのおすすめ運動

冬は、どうしても室内で過ごすことが多くなります。こんなことも運動になります。親子 で楽しく体を動かしてみませんか?勝敗を決めて、ゲーム感覚で遊ぶのもおすすめです。

★くつ下はき	がたあし 片足で立ってくつ下をはく。 こうがくねん 高学年は、くつひもを結ぶ。
★かみてっぽう	新聞で作って音を鳴らす。
★かみひこうき	なるべく遠くへ飛ばす。
★あんたがたどこさ	歌の最後までボールをつく。





〈参考〉滋賀県教育委員会「体育のたから箱」、豊岡市教育委員会「親子運動遊び」

低学年は、こんな運動もおすすめ

★親子ジャンプ	親は足を開いて座ります。子供はその間を跳び越えます。 両太

★親子てつぼう	類字で向かい合いしっかり手をつなぎます。子供は床をけって、
	^{きか あ} 逆上がりのように回転します。
★対面ボールトス	親子で向かい合い、互いにボールをトスしてキャッチします。
★風船バレー	親子で向かい合い、1つの風船をパスし合います。