

いきいき健康だより

第 4 号

令和 6年 2月 1日

泉川小学校 保健安全部



冬休み 生活・運動チャレンジシート

冬休み期間中は、「生活・運動チャレンジシート」の取組みにご協力いただきありがとうございました。今回の取組では、生活リズムが崩れないように意識して過ごしたという感想が多かったです。また、冬季間ということで、運動する機会が少なくなりがちですが、室内でできる運動を工夫して行ったり、お手伝いをしたりして体を動かしたという感想もありました。チャレンジシートの感想の一部をご紹介します。

【低学年】

- ・早ね、早おき、あさごはんをがんばりました。からてのれんしゅうを、まい日がんばりました。
- ・いもうとが9じにねるとき、じゃましてくるけど、○をいっぱいかけてうれしかったです。
- ・ゆきがふわふわだったから、そりにのったりゆきあそびをしたりしてたのしかったです。ゆきかきのお手つだいもがんばりました。
- ・目ひょうのすいみんを、9時間ねられてうれしかったから、これからもつづけたいです。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつやはしのもち方ができました。うんどう・あそびは、家にあるフラフープをしたり雪だるまを作ったりしてうんどうなどしました。家で一番手つだったのは、せんたくです。
- ・ぜんぶはできなかったけど、3年生の冬休みはぜんぶできるようにします。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをちゃんとできたので、よかったです。9時にねて6時におきるのは、1日だけ△だったので、ぜんぶ○にしたいと思いました。
- ・自分でたてたもくひょうをたのしみながらできたと思います。

【中学年】

- ・毎日やるのはたいへんだったけど、きちんと守れてうれしかったです。これからも、毎日やります。
- ・△もついてしまったけど、○の方が多くてよかったです。でも、雪遊びがあまりできなかったからさんねんでした。
- ・早ね早おきができたのでよかったです。
- ・冬のうんどうはむずかしかったけど、がんばりました。
- ・△が2つしかなかったから、○にするようにがんばりたいです。
- ・15分間運動ができなかったので、次は、15分間運動をしようと思いました。

- ・12月30日まではできたけど、12月31日はできなかったなので、これからは、リズムをくずさないようにして生活したいです。
- ・めあてが達成できていない日があったけど、これからも、めあてなどを作って取り組みたいと思いました。すべて、達成できている日もあったので、そこは続けていこうと思いました。

【高学年】

- ・寒くてなかなか外に行けない日もあったけれど、すいみんや食事は目標をクリアできたのでよかったです。
- ・8時～10時間ねむることができたのでよかった。スキーなど、体を動かす運動をしっかりとできてよかった。
- ・手伝いがあまりできていなかったなので、残りの冬休みは手伝いができるようにしたいです。
- ・6時に起きて9時に寝ると、朝、すっきり起きられて宿題にも集中できました。苦手な食べ物も一口は食べて、工夫して食べられるようになった食べ物もあります。冬休みが終わってもがんばりたいです。
- ・冬休みチャレンジ目標に向かって努力することができてよかったです。家の中で、運動もすることができました。バランスのよい食事をとれるようにしたかったです。
- ・1日3食、食べていないときが最近多くなってきているので、しっかり3食食べて病気に気を付けていきたいです。
- ・おばあちゃんの手伝いをたくさんできたのでよかったです。バランスのよい食事やすいみに気を付けることができたので続けたいです。
- ・冬休みで、早寝早起きはしっかりできていたと思うので、この調子で冬休み明けも、寝ばうしないようにしていきたいです。

—— おうちの方から ——

- ・雪が少ない冬休みでしたが、降ったときは雪かきを一緒に手つだってくれてとても助かりました。雪遊びをしたり、スキーの練習をしたりして楽しく元気にすごせてよかったです。
- ・病気にかからずに、毎日元気に楽しく遊んでいましたね。洗濯物干しをいつも手伝ってくれてどうもありがとう。元気よくあいさつをこれからも続けてください。
- ・雪が少ない分、外に出る日が多かったと思います。お正月が楽しかった分、あっという間の冬休みでしたが、かげもひかずに過ごせました。
- ・寝坊をすることもあったけど、ちゃんと自分から目覚ましをかけて、きちんと起きていてえらかったです。これからもこの調子でがんばってね。
- ・小さい頃より、外遊びが減ってきているので、筋トレなどを自分で考えてやってみたらいいと思います。睡眠は、毎日よく寝ていたし、ごはんもしっかり食べていました。
- ・冬休み中は、食器洗いやお風呂掃除などのお手伝いをよくしてくれました。毎日早寝早起きし、目標達成に向けてがんばっていました。
- ・祖父母の家でたくさんお手伝いができたようで、自分の料理も作ってチャレンジしてみたり、よく寝てよく食べて動いて健康的に生活したりできました。