



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。今年はなんと言っても雪！どの学年も、雪かきを何回もがんばった、という感想が多かったです。また、冬は運動する機会が少なくなりますが、室内でできる運動を工夫したり、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。感想の一部をご紹介します。

【低学年】

- おやつをへらしてたべることがわかりました。ゆきかきやせんたくたたみをがんばりました。
- そとあそびのじかんを、こんどはもうちょっとながくしたいです。
- ゆきがいっぱいあったので、ゆきかきをいっぱいしました。
- おてつだいをいっぱいできてうれしかったです。学校に行くときは、はやくおきたいです。
- はやねはやおきをがんばりたかったけど、ぜんぜんできなかったので、つぎはがんばりたいと思いました。
- おふろそうじやお母さんのかたをもんだり、雪かきをたくさんやりました。
- 早ね早おきとすききらいしないで食べるが毎日できたけど、天気がいい日に外であそぶことがおまりできませんでした。
- これからおかしをいっぱいいたべないでごはんをいっぱいいたべたいです。

【中学年】

- 雪かきをやっていないところが多いので、来年はかならずいっぱいやります。
- 動画を見ながら運動をしました。もっと運動をがんばりたいです。
- 9時にねるのがぜんぜんできなかったので、次は全部まるにしたいです。
- 早ねがあまりできなかったので、早くねられるようにしたいです。毎日お手つだいができてよかったです。
- 早ね早起きはちゃんとできたのでよかったです。しょっきやはしの持ち方もできた日が多かったので、これからも続けたいです。
- 朝おきるのがおそくて、1日が早くおわる感じだったので、もっと早くおきたいです。
- うんどうをさぼってしまうことがあったので、これからはもっと体を動かしていきます。
- 毎日雪かきをしていたので、運動不足にならなくてよかったです。

【高学年】

- ・バランスのいい食事ができたので続けたい。昨年より早ね早おきができるようになってきたので、その習慣を身につけたい。
- ・チャレンジ目標がほぼできていたからいいと思いました。昨年よりは△の数がへっていたので良かったです。チャレンジ目標をこれからもいしきしていければと思いました。
- ・チャレンジ3の運動はあんまりできなかったなので、これからはもっと運動していきたいと思います。
- ・運動面があまりできていなかったなので、もっと運動をして体がおとろえないようにしたいです。すいみんや食事はできたので続けていきたいです。

—— おうちの方から ——

- ・おやつを食べすぎないように、量を決めてがんばりましたね。冬休みでも児童館へ行く日は、6時に起きる9時に寝るができました。学校が始まってがんばろう。
- ・せんたくたたみ、大掃除のお手伝い（トイレ、階段）とても助かりました。
- ・目標に向けて意識して外遊びをしていました。雪遊びやスキー、雪かき、雪合戦など、元氣いっぱい遊んでいましたね。これからも体を動かして遊ぼうね。
- ・なかなか外で遊べず、家の中でお兄ちゃんと工夫しながらボールを使って遊んだりなわとびをしたりしていました。
- ・早寝早起きとすききらいしないで食べることは努力していました。特に、ごはんは完食できることが多く、成長を感じました。
- ・睡眠をたくさんとることができてよかったです。好き嫌いもせず、たくさん食べていたので、これからも続けていけるように頑張りましょう。雪かきのお手伝いもしてくれてとても助かりました。
- ・お姉ちゃんと一緒に、きつい運動も良く頑張っていたと思います。これからも進んで体を動かして風邪をひいたり病気をしたりしないように気をつけてほしいです。
- ・早寝早起きとてもがんばりました。外で活発に遊び、雪かきやごはんの準備とても助かりました。
- ・年末に雪が積もったおかげで外で雪遊びができ、少しは運動ができたと思います。これから、スキーなどもあるので、雪国をプラスに考えて大いに楽しんでほしいです。
- ・大変な大雪の日が続きましたが、進んで雪かきを手伝ってくれてとても助かりました。

あおもりまると2024健康チャレンジ

チャレンジしてくれた人を紹介します。運動や食事、早ね早起き等に挑戦してくれました。参加賞が届く予定ですので、お楽しみに！

1-2	鎌本	ともか	さん	1-3	坂牛	さら	さん
2-3	黒瀧	たかと	さん	3-2	藤田	つむぎ	さん
3-3	小野里	あずさ	さん	4-1	木村	きい	さん
4-1	今	ひさき	さん	4-3	高橋	あらん	さん
5-3	蠣崎	せい	はさん				

大柳先生、出戸先生も挑戦したよ！