



おともがわ

学校報 NO, 29

保護者版

令和2年12月4日

みんなで育む豊かな心・健やかな体・確かな学力

元気な学校生活を

～健康第一委員会～

この間のワクワクブック委員会に引き続いて、今週は健康第一委員会の皆さんが、「健康にすごそう」をテーマに健康集会を行いました。



集会では、委員会の皆さんが体調不良の児童と、児童に対応する保健室の先生を演じ、元気な学校生活を送ることの大切さをアピールしました。そのあとで、学校で元気に生活するために必要なことをクイズ形式で子どもたちに問いかけました。



睡眠や食事をしっかりとることや、ゲームをやり過ぎないことが、元気に学校生活を送るためには必要なことがわかったよう

でした。この後、寒さも厳しくなります。健康な生活を送るためにも、健康第一委員会のみなさんが、提示してくれたことを頑張っていきましょう

- ゲームをするときは約束を守る
- 9～11時間の睡眠をとる
- 朝ご飯をしっかりと食べる

縄跳び運動 スタート

冬期間の体力づくりとして、すこやかタイム（9：45～10：05）の時間に、縄跳び運動を行っています。今年は、駆け足運動と同じで、火曜日が1～3年生、木曜日が4～6年生で、それぞれ体育館で行っています。一人一人が「なわとびチャレンジカード」をもとに自分の跳び方を決めて、技や回数に挑戦しています。

