

裏面もあります！

すくすく



ほけんだより No.9

12月号

姫戸小学校保健室

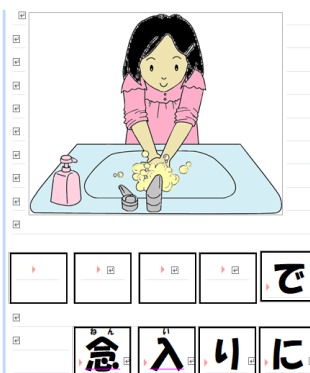
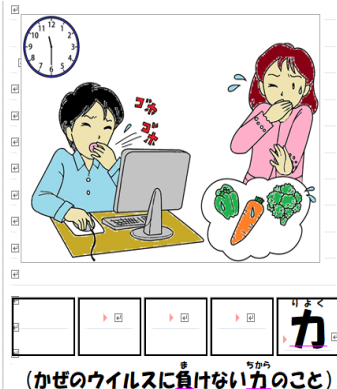
12月になり 1週間が経ち朝夕はかなり寒くなってきました。先日の持久走大会も無事開催され、ひめっ子たちの最後まであきらめずに走りつづける姿に感動しました。最近はお天気のいい日が続き、昼間の教室は日当たりがよく、ぽかぽかと過ごしやすいなっています。しかし、来週からとても寒くなりそうです。2学期ものこり 2週間ちょっとです。体調管理に気をつけて元気に冬休みをむかえたいですね。



ほけんもくひょう

寒さに負けない体をつくろう。

保健室横の廊下にも掲示している穴埋めクイズです。今年の冬を元気に過ごすために大切な8つのキーワードがあります。おうちの人とやってみてね☆



冬も元気いっぱいな子どもたち

12月も外で元気に遊ぶ子どもたち。寒くなってくると、つつい室内にこもりたくなりますね。昨年度から各教室にエアコンが設置され、暑い夏も寒い冬も、快適な室内で過ごしたくなります。午前中の勉強や運動を頑張った子どもたち、昼休みの過ごし方は自由ですが、晴れている日はできるだけ外に出て季節の虫や草花を見たり、風や太陽に当たって体を動かして遊んでほしいと思っています。もちろん静かな室内で読書や折り紙に没頭する時間が、1日の楽しみだったり癒やしの時間になっている子もいるかと思いますが、日が暮れるのが早い冬場、体育がない日は体を動かすことなく1日を終えることもあります。1日に1回1時間の外遊び(運動)を続ければ、心身の調子や生活リズムを整えるだけでなく、体の動かし方や使い方、判断力やバランス感覚、リズム感、コミュニケーション力まで、様々な力が身につきます。

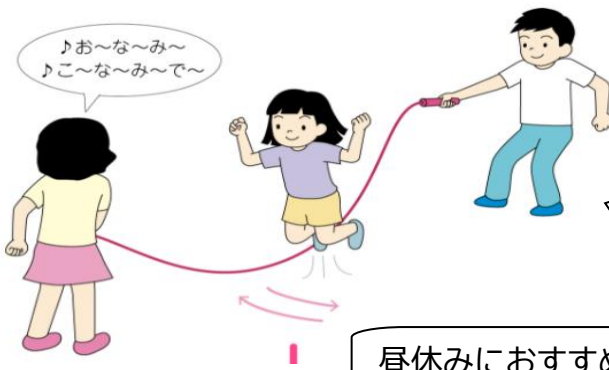
何をして遊べばいいかわからないという子どもたちにはアクティブチャイルドプログラムの中から、こんな遊びはどう？と提案しています。この運動遊びのポイントは、「だれにでもできて、特別な場所や道具を必要としない、なにより楽しい！」という点です。さまざまな運動遊びに親しんで積極的に体を動かす中で、心も体も元気に成長していくためのプログラムです。元気に体を動かして遊ぶと、体も丈夫になって、気持ちも前向きになります。

12月に入ってからほとんどの児童が昼休みに外に出て遊んでいます。



裏面に楽しく体を動かせる運動遊びを紹介しています。放課後やおうちでやってみてください。

大波小波→郵便屋さん



昼休みにおすすめ

1年生が体育で縄跳びをしています。音楽のリズムに乗りながら1人跳びをしたり、大人2人が短縄を回す中を通り抜けたり、ジャンプしたり、2人同時に入りじゃんけんをしたり…。縄跳び遊びの多様さと運動量にびっくり！それ以上に楽しそうです。

スクエアドッジボール



遊び方

- ① 6mほどの正方形のコートをつくり、一辺に1人ずつ外野として立ちます。
- ② 制限時間（1分ほど）内に何回当てられるか、または当てられないかを競います。
- ③ 制限時間が来たらローテーションをして、全員が内野になるようにします。

内野がキャッチするとボーナス（当てられた回数がリセット、遠くへ投げた時間かせぎ、など）をもらえるルールにすると楽しいです。
外野は作戦を立ててからボールを回すと盛り上がります。

サークルおに

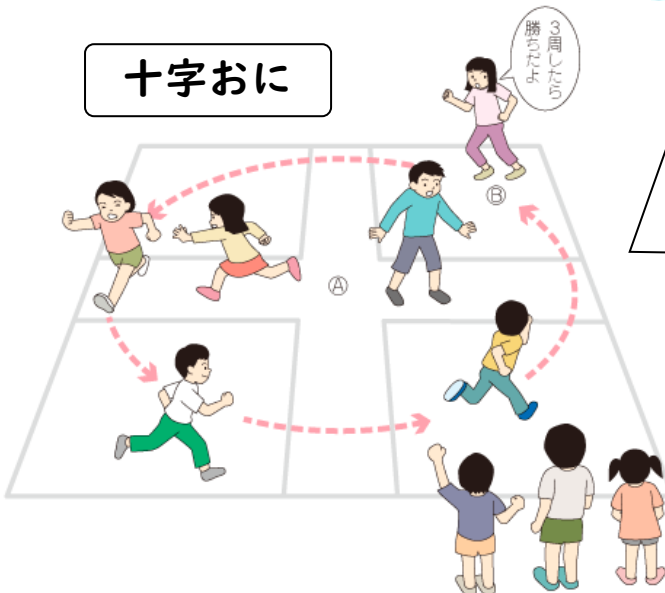


遊び方

- ① 直径5mほどの円と直線を地面にかきます。
- ② 子はビニールテープなどのしっぽをつけて逃げ、オニは追いかけます。どちらも動けるのは線の上だけです。
- ③ 制限時間内（例：20秒間）にしっぽを取れたら、オニの勝ちです。

円を大きくしたり、直線を十字にしたりして遊んでみましょう。
しっぽを長くしたり、短くしたりすると楽しいです。

十字おに



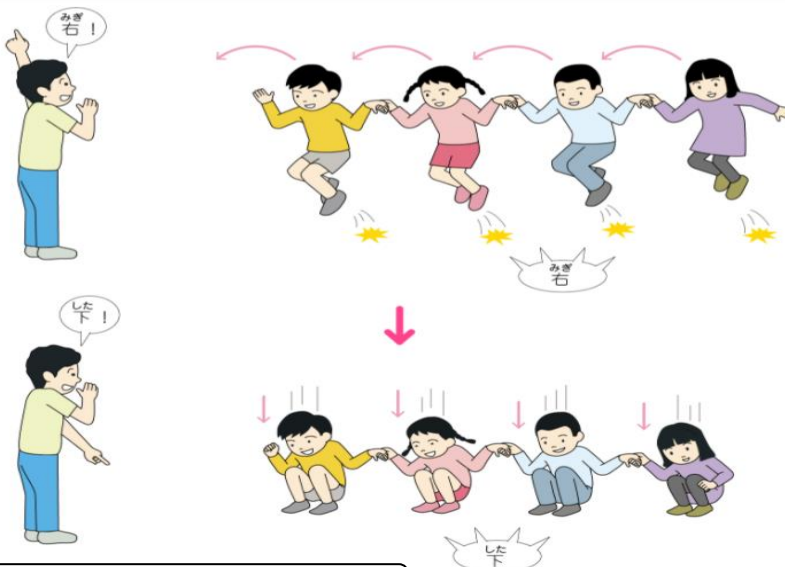
- ① 図のようなコートを描く。
- ② オニは十字(A)のなかへ、子はスタートの四角(B)のなかへ入る。
- ③ スタートの合図で、子は左回りに四角を移動する。
- ④ オニにタッチされた子は、オニと交代する。
- ⑤ オニにタッチされることなく、決められた周回を走ることができた子の勝ち。

新聞じゃんけん

室内や少ない人数でもできる運動遊び



言うこと一緒やること一緒



あんたがたどこさ

昔あそびってすごい！お父さんやお母さんたちがやっていた子どものころの遊びが運動遊びとしてたくさん紹介されています。夢中になって外遊びをしているうちに、走ったり、ジャンプしたり投げたり、体をひねってタッチをかわしたりと意識しなくても様々な動きをしていました。楽しく遊んでいるうちにいつの間にかたくさん走り回ることができるようになっていましたよね。そんな消えつつある昔遊びをたくさん子どもたちに伝えていきたいなと思います。

