

10月の終わりから気温がぐっと下がり、越廼の山々も少しずつ色づき始めて秋らしくなってきましたね。

先日行われた、マラソン大会では、一生懸命にゴールまで走り抜く姿がとてまかっよかったです。みなさんとてますばらしい走りでしたね。よくがんばりました！

これから、冬に向けてだんだんと寒くなり、かぜひきやすい季節となります。手あらいやうがい、マスクの着用をしっかりと行い、寒さに負けない体づくりをしましょう。

## がっこうほけんいいんかい

### 学校保健委員会がありました

10月20日(木)に「見る力と姿勢をきたえよう」をテーマに学校保健委員会を行いました。今年度は、ビョントレーニングを応用した5つのゲームを通して、楽しく活動しながら、見る力と姿勢をきたえました。ヘルシー環境委員会の発表で、見る力と姿勢をきたえることはいいことがたくさんあると知ることができましたね。簡単にできるゲームばかりなので、おうちの人ともぜひやってみましょう！

### ◎とびとび運動・・・1点から別の1点へ視線をジャンプさせる運動

#### ナンバータッチ

1～20までの数字を探して、順番にタッチするゲーム。できるだけ早く、20までタッチできるようにがんばってみましょう！

#### 「の」の字サーチ

新聞紙の中から、「の」を探してたくさん見つけるゲーム。1分間でどれだけ探せることができるか、やってみましょう！



### ◎追いかけ運動・・・見たいものの動きにあわせて、目を動かすことができる運動

#### ぐにやぐにやめいろ

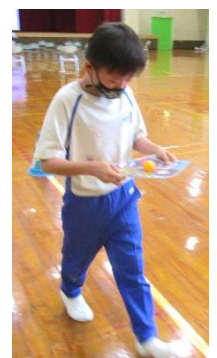
ぐにやぐにや曲がっためいろのゴールを目指すゲーム。頭を動かさず、目だけで線を追うことがポイント！

#### ボールキャリング

下じきにピンポン球など小さな球をのせて、落とさないように歩くゲーム。姿勢に気をつけて、歩きましょう。

#### ジャグリング

2つのボールをお手玉のように投げるゲーム。ボールを目で追いながら投げるのがポイント！

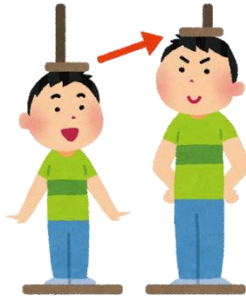


# 早くねて、もらおう4つのプレゼント

11月の生活目標は、「すいみんをしっかりとりょう」です。11月は秋が深まり、冬に向けて寒さがぐっと増す季節です。季節の変わり目は、かぜをひきやすく、かぜに負けない体づくりをするために、すいみんはとても大切です。早くねることで、体が喜ぶ4つのプレゼントをもらうことができます。1~3年生は9時まで、4~6年生は10時までねることを心がけましょう。

## ○体を大きくする

夜10時から2時までの間、深いねむりに入っていると、成長ホルモンがたくさん出て体を大きくしてくれます。深いねむりにつくまでは1時間かかるので、9時までねられるといいですね！



## ○脳と体を休める

1日のつかれをしっかり取るためには、すいみんがとても大事です。脳と体をゆっくり休めて、1日を元気にすごせるようにしましょう！



## ○記おく力・集中力アップ

ねている間に、勉強したことが整理されて、わすれないようになります。また、よくねむることで頭がすっきりし、学校での授業も集中して取り組むことができるようになります。



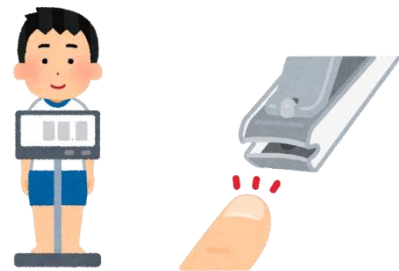
## ○心が落ち着く

すいみん不足になると、ストレスがたまりやすくなり、イライラしやすくなります。ぐっすりねむることで、心がおちつき、友達となかよくすごすことができるようになります。



## はついくそくてい 発育測定があります！

- 次の日にちに発育測定を行います。
- 今回は体重のみの測定です。足のつめ切りも忘れずに！
- 1・2年生 11月15日(火) 5時間目
- 3・4年生 11月18日(金) 4時間目
- 5・6年生 11月22日(火) 3時間目



## 保護者の方へ

日頃から、毎朝の検温やお子さんの体調管理に努めていただきありがとうございます。朝夕の寒暖差が大きくなり、風邪をひきやすい季節になってきました。登下校時は、ジャンパーや手袋を着用して、寒さを調節していただきますようお願いいたします。また、インフルエンザ等の感染症も流行しやすい季節ですが、行事等が多く、疲れが残りがちと考えられます。しっかり寝て、次の日に疲れを残さないためにも、早めに寝るようお声かけをお願いいたします。手洗いやうがい、マスクの着用などの基本的な感染症対策につきましても、引き続きご家庭でも行っていただきますよう、重ねてお願いいたします。