



みなさん、体調はいかがですか？ 暖かい日差しを感じられる季節になりました。なかなか外出しづらい状況ですが、一日一回は、外の空気を吸って、太陽の光を浴びることも、健康には大切です。太陽の光を浴びることで、心を落ち着けるセロトニンというホルモンが分泌されたり、カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にしてくれる、ビタミンDが体の中で作られます。朝起きたら、カーテンや窓を開けて、太陽の光を浴びましょう！

生活リズムのキホンは

はやね



はやおき



朝ごはん



心身の健康の秘訣は、何よりもまず、規則正しい生活リズムです。

すいみんは、体や脳を休めるだけでなく、心も落ち着けてくれたり、勉強したことを記憶させてくれる効果があります。朝ごはんは、眠っていた体や脳を自覚めさせ、イライラするのを抑えてくれる効果があります。

「はやね・はやおき・あさごはん」で、健康な毎日を過ごしましょうね。

引き続き…

朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。



体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



おうちの中で楽しめる遊びをご紹介します！

臨時休業が長引き、外にもなかなか出られない…。でも体は動かしたいし、楽しいこともしたい！そんなお友達が多いのではないでしょうか？おうちの中で、なおかつ家族で楽しめる遊びをご紹介します。是非家族みんなで楽しみながら、挑戦してみてくださいね。家族みんなで笑い合っ、免疫力を高めましょう！

♪どこでもゴルフ

【用意するもの】

- ①ボールとなるもの(たとえば、手袋や靴下を丸めたものや、紙やガムテープを丸めたものなど)
- ②ゴルフクラブの代わりになるもの(新聞紙を細長く丸めたものなど、当たっても痛くない安全なもの)

【遊び方】

1. スタートとゴールを決めます。間に曲がり角や階段があるとおもしろいです。
2. スタートからゴールの間に何回ボールを投げていいか(ゴルフでいうパー)を決めます。だいたい歩数にして3歩で1回ぐらいにするといいです。
3. 一人ずつボールを打ちます。打ち終わったらボールが止まったところに行き、また打ちます。
4. 3をくり返してゴールを目指し、どれだけ少ない打数でゴールできるかを競います。

♪かがみあそび

【遊び方】

1. 2人1組で向かい合います。座っていても、立ってもOKです。
2. 1人が人間役、もう1人は鏡役になります。
3. 人間役が行う動きを、鏡役は鏡のように真似していきます。例えば、人間が右手を上げると、向き合った鏡は左手を上げます。人間がその右手をぐるーっと回すと、鏡もその動きに合わせてぐるーと回します。人間がウインクしたら、鏡もウインクなど、体のどの部分を動かしてもOKです。
4. 交代で鏡役をやってみてください。

【おまけ】

立ってやる場合は、その場で片足立ちや両手をぐーん！と伸ばすなどの動作をすると、ストレッチにもなって気持ちがいいです。

【注意点】

いきなり最初から激しい動きをすると、鏡にひびが入ってしまいます。最初はゆっくりと太極拳のように動いてみましょう。

【参考：みんなで遊ぼう～遊ぼう会ブログ】