

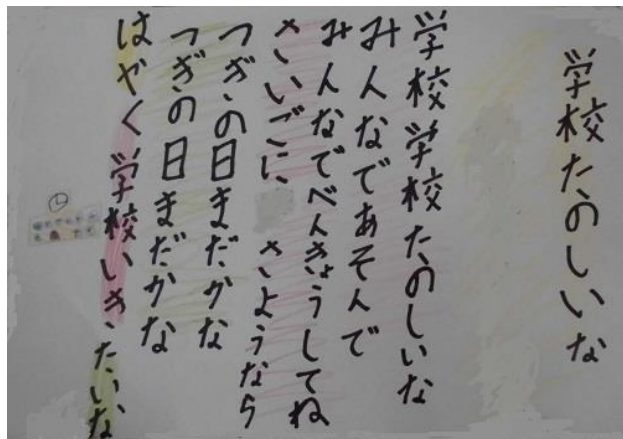


なわとびチャレンジで、冬を元気に乗り切ろう！



今年の冬は本当に暖かい日が多く、先週は4月上旬並みの気温の日もありました。今週は雨が多らしく、気温の変動や天気の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。栄養・休養を十分摂り、適度な

運動で体力をつけることが大切です。そこで、2月は「なわとび奨励期間」として、全校児童でなわとびに取り組んでいます。『なわとびを通じて基礎体力の向上をはかる』、『難しい技にチャレンジする気持ちを育てる』のが目的の活動で、子どもたちは休み時間や体育の時間に、一生懸命なわとびをしています。1年生でも二重跳びを何回も跳べる子や、高学年では「ハヤブサ」（前跳びと交差跳びを一回ずつ繰り返す二重跳び）や「後ろ二重跳び」などの高度な技を軽々とやっけてのける子もいて、子どもの身軽さに驚かされる毎日です。2月に3回行なう「なわとび集会」では3分間引っかからずに跳び続けるチャレンジを全校児童で行なっていて、私も挑戦していますが、終わった後何日かは、ふくらはぎの筋肉痛に悩まされます。なわとびは、とびなわさえあれば、狭い場所で手軽に行なえる全身運動です。続けて跳ぶことによって、血行がよくなり、持久力や瞬発力が身につきます。お家でもご家族で取り組んでみてはいかがでしょうか。



2年生の児童が書いた詩です。みんながこう思ってくれていたら、とてもうれしいです！



<2月後半～3月始めの主な予定>

21日(水) 入学説明会(1年のみ A4 タイム)
22日(木) 参観・懇談・PTA総会
26日(月) B タイム
28日(水) なわとび集会
29日(木) B タイム
3月1日(金) 学校納入 金振替日
4日(月) 6年卒業 遠足(キッザニア)

<学校からのお知らせ>

以前プリントでお知らせいたしましたが、本日(2月19日)より、勤務時間外(17時から翌日8時30分まで)の電話は、音声メッセージの対応となります。緊急の場合は夜間受付(06-6268-0184)、伝えるだけでよいご用件はCOCOOをご活用ください。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。