

「からだをほぐして「リラックス」♪」

保健室



下永谷小学校のみなさん、こんにちは。毎日どのように過ごしているでしょうか。保健室はこの休業期間に模様替えをし、けがや病気の手当の場所がかわりました。

さて、休業の間おうちにいる時間が長く、からだや心が疲れてきていませんか？気持ちが落ち込んだりしている人もいるのではないのでしょうか。そんなときには、からだをほぐしてみましよう。手や足、肩などに5秒間ぎゅーっと力を入れ、その後ふっと力を抜きます。こころをリラックスさせる効果がありますよ。

2～6年生の皆さんは去年の学校保健委員会で「姿勢たいそう」をしましたね。夏休みや冬休みに続けていた人も多いようです。ぜひこの休業の間にも、おうちの人と一緒にやってみましよう。下の「姿勢たいそうのしかた」を参考にし、1年生もやってみてください。

姿勢たいそうのしかた

背中ひねり いすストレッチ

- ①両手を頭の上で組みます。
- ②息を吐きながら体を右にひねり3秒止めます。
- ③次に息を吸いながら体を左にひねり3秒止めます。
- ④②～③を3回くり返します。

お腹へこませ たいそう

- ②両手をお腹の前で組みます。
- ②ゆっくり3秒かけて息を吐き、お腹をへこませます。
- ③おなかをへこませたまま3秒かけて息を吸います。
- ④はく息でさらにおなかをへこませます。
- ⑤②～④を3回くり返します。

お休みが続きますが、できることを続けていきましょう。不安な気持ちになったり、困ったことがあったらいつでも相談してくださいね。

学校が再開したら元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

メダカの卵^{たまご}（校長）

スクールサポーターさんが、メダカの卵をもってきて下さ^{くだ}った卵^{へんか}に変化が。

水槽^{すいそう}に浮^ういている紫^{むらさき}のもの^{した}の下には、緑^{みどり}の枝^{えだ}がありそこに黄色^{きいろ}い卵がついて

います。それをよく見るともうメダカ^{すがた}の姿が見えるような…いつ子メダカが見

られるでしょうか。楽し^{たの}しみです。



ことり れんしゅうちゅう 5ねん2くみたんにん
小鳥も練習中？（5年2組担任）

さわやかな^{かぜ}風が、気持ちよい^{きもち}このごろです。みなさん、元気に^{げんき}過ごして^すいますか？

ひと^{である}人が出歩かなくなった^{ぶん}分、木々の^{きぎ}梢に^{こすえ}止まって^とさえずっている^{とり}鳥が、のびのびとしている^きような^な気がします。よく^{みみ}耳を^す澄ましていると、いろいろな^な鳴き声^{こえ}が聞こえて^ききます。それを^き聞き^わ分けるものおもしろい^わですよ。

さて、^わ分かりやすい^な鳴き声^{こえ}が「ほーほけきよ」。そう、うぐいすです。でも、よく^き聞いていると、「ほ～ほけっ」とか「けきよっ、けきよっ」と、^{へた}下手な^{ところ}ところがまた^{こえ}かわいい^き声も聞こえて^{おも}きて、^{おも}思わずに^{ことり}っこりして^{ことり}しまいます。小鳥たちも^{いま}ちょうど^{いま}今、上手に^{いっしょうけんめい}さえずりが^{べんきょうちゅう}できる^{べんきょうちゅう}ようになる^{べんきょうちゅう}ろうと一生懸命に^{べんきょうちゅう}勉強^{べんきょうちゅう}中^{べんきょうちゅう}なんです^{べんきょうちゅう}ね。

^{じかん}時間が^{いま}たっぷり^{いえ}ある^{いま}今、家で^{ちようせん}できる^{ちようせん}ことに^{まいにち}挑^{まいにち}戦^{せいかつ}して、^{たの}毎^{たの}日の^{たの}生活^{たの}を楽し^{たの}んで^{たの}ください。

最近していること（^{5ねん3くみたんにん}5年3組担任）

こんにちは。お休みが長くなっていますが、みなさん元気にしていますか。

わたし ^{さいきん}最近 ^{いえ}は家で料理をするようになりました。よく作るのはパスタで、その中
でもお気に入り ^{いり}はナポリタンです。ナポリタンはどんなスパゲッティかという
と、ピーマン、たまねぎ、ウインナーなどの具を入れてケチャップで味付けした
ものです。そして、このナポリタンはなんと、わたしたちが住んでいるこの
^{よこはまし}横浜市で生まれた料理 ^{りょうり}みたいですよ。よかったら調べたり、食べたりしてみ
てくださいね。

「お元気ですかあ？」

(6年4組担任)

けさ がっこう く とちゆう しょうがくせい しもしょう み
今朝、学校に来る途中で、小学生（下小）を見かけました。3人が間隔をと

いちれつ もくもく はし なん きも
り、一列になって黙々と走っていました。何だかうれしい気持ちになりました。

じぶん くふう す
自分たちで工夫して過ごしているんだね。

みんなは、まいにち
みんなは、毎日どうしているかなあ？

わたしは むすめ ぱん つく ひっこ いちど そうじ
わたしは娘とパンを作ってみたり、引っ越してから一度も掃除したことがな

かったところをきれいにしてみたり、こげつ なべ じゅうそう つか ぴかぴか
焦げ付いた鍋を重曹を使ってピカピカに

…ふだん いがい たの
してみたり…普段あまりやったことがないことにはまり、意外に楽しんでやっ

ています。そしてテレビも けっこうみ 5ねん がくしゅう そうぞうりよく す いっ ち
結構見えています。5年で学習した「想像力のスイッチ」

いれて
を入れてみてますよ！

みんなは、なに
みんなは、何してるかな？

きょう がっこう なれ
今日は学校でハウセンカの種まきをしました。ジャガイモも植えてあります。

あ ひ こころま
みんなに会える日を、ハウセンカやジャガイモとともに心待ちにしています！