

東小だより〜スマイル号

横浜市立東山田小学校
学校だより4月臨時号
令和2年4月22日発行
TEL(594)4851
<http://www.educity.yokohama.lg.jp/school/es/higashiyamata>

自分にあった運動と正しい手洗い



こうちょう 校長
うつのみや 宇都宮
かつら 桂

せんしゅう にち すい にち もく なのか はいふ かてい べんきょう かだい
先週の15日(水)16日(木)に、7日に配布してみなさんが家庭で勉強した課題を

あつめ あたら かだい はいふ せんせいがた ていしゅつ かだい よ
集め、新しい課題を配布しました。先生方はみなさんの提出した課題を読みながら「よくできているね」「学校が再開したらここはていねいに教えよう!」と授業の準備をしています。

さて、みなさんが健康で過ごせることを先生方は1番に祈っています。家での過ごし方は、

- はやね はやお しょくじ こころ きそくただ せいかつ
• 早寝、早起き、バランスのよい食事を心がけ、規則正しい生活をしましょう。
- まいあさ たいおん はか けんこうかんさつひょう かみ きにゅう たいちょう わる かくにん
• 毎朝、体温を測り健康観察票(ピンクの紙)に記入し、体調が悪くないか確認しましょう。
- つか てあら ばあい
• せっけんを使ったていねいな手洗い、うがい、せきエチケット(せきがでる場合はマスクをする、
または、ハンカチやティッシュ、洋服のそでなどで鼻と口をおおう)をしましょう。
- みつ くうき い か みっぺいくかん ひと あつ みっしゅうばしょ
• また、「3つの密」…①空気が入れ替わりにくい密閉空間 ②たくさん人が集まる密集場所
③近くで話す密接場面、にならないようにしましょう。
- はいふ かだい と く かていがくしゅう と く べんきょう しゅうかん つづ
• そして、配布した課題に取り組むなど、家庭学習に取り組み、勉強する習慣を続けましょう。

がっこう はじ げんき あ ねが
学校が始まったら、みなさんと元気に会えることを願っています。

がくしゅうかだい う と きそくただ べんきょう おも すこ うんどうぶそく
ところで、学習課題を受け取り、規則正しく勉強をしていると思いますが、少し運動不足

になっていないでしょうか。運動不足やストレスを解消するために、自分にあった運動をするこ

とも大切です。ジョギング、なわとび、さんぽ あそ あんぜん き おこな
散歩、遊びなど、安全に気を付けて行ってほしいです。

ただし、おおにんすう あつ ひと みっしゅう うんどう あそ ひつよう
大人数が集まって人が密集する運動や遊びとならないようすることも必要です。

ほごしゃ かた そうだん うんどう おこな つぎ たん
保護者の方と相談して、できる運動があれば行ってみてください。次にジョギングと短なわ

うんどう しょうかい
とびの運動のコツを紹介します。

【ジョギングのコツ】

- ポイント①…走る前にストレッチやあしの曲げ伸ばしなど準備運動をする。
- ポイント②…ゆっくり走り出し、自分に合った走りのペースを見つける。走っているとき、おしゃべりができるくらいのスピードでよい。
- ポイント③…走っていて苦しくならないように、呼吸は吐いてから吸うとよい。2回吸って2回吐く「スースー、ハーハー」、2回吸って1回吐く「スッスッ、ハー」など、自分に合った呼吸法を見つけるとよい。
- ポイント④…前を見て腕は90度に曲げ肩の力を抜いて前後に自然に振りながら走るとよい。
- ポイント⑤…走り終わったらすぐに止まらないで少し歩き、その後ストレッチをするとよい。

【短なわとびのコツ】

- ポイント①…なわとびのロープを足でふんで、持ち手（グリッパ）が腰の高さから、胸のあたりにくる長さだと跳びやすい。また両ひじが90度の角度になるとよい。
- ポイント②…腕全体で回すのではなく、肘をしめてそこから回す。慣れてきたら手首で回すとよい。
- ポイント③…なわをリズムよく回し、リズムに合わせて、つま先から踏み切って跳ぶとよい。
- ポイント④…体育読本などを使って、いろいろな跳び方に挑戦したり、同じ跳び方でたくさん跳べるようにするなど、楽しみながら行うとよい。

運動の後は、正しい手洗い、うがいを忘れずにしましょう。感染拡大を防ごうと、手洗いの大切さを伝える動画がインターネット上に掲載されていますが、「I have a HAND. I have a SOAP. Wash! Wash! Wash! Wash!」と手洗いソングを披露した「PPAP-2020-」（<https://www.youtube.com/watch?v=WKfolJv6Kx8>）のピコ太郎さん。厚生労働省が勧める正しい手の洗い方を親しみやすい歌とダンスで手洗いを紹介した「嵐」の「Wash Your Hands」（<https://www.youtube.com/watch?v=iSM0h8VPSZk&t=25s>）があります。このような動画を参考にしながら、「正しい手の洗い方」も実践してください。自分に合った運動や正しい手洗を行い、これからも健康な生活を送ってほしいと願います。