

# ほけんだより 春休み号

2020年4月7日  
北京日本人学校 保健室



新しい年度がスタートしました。それぞれ1年間の目標を立てて、充実した生活を送っていきましょう！この時期は体調を崩しやすい時期です。新型コロナウイルスだけでなく、他の病気にもかからないように休養・運動・睡眠をしっかり意識できるといいですね。疲れたときはゆっくり過ごせる時間を作ってみましょう。

みなさんが健康で元気に学校生活が送れるよう、保健室からサポートしていきます。今年度もどうぞよろしくお願いたします。



## いえなかでも、体を動かそう！！ まわりの安全に気をつけてやってみてね

### 【前後左右に動いてみよう ひざタッチ】

- ①左手同士をつなぎ、向かい合います。
- ②中腰になり、足を自由に動かしながら右手で相手の右ひざに先にタッチした方が勝ちです。
- ③今度は右手をつなぎ、同じように行います。



### 【ぐいーっと体のばし運動 手の輪くぐり】

- ①向かい合って両手をとる
- ②手を離さないようにして、2人ともつないでる手を順にまたぎ、背中合わせで手をつないだ状態になる。



- ③手を離さないようにして、元の状態に戻る。体を小さくしたり、またぐときの腕の位置を下げたりして工夫しよう。



### 【バランスをとろう タオルとり】

- ①まず、背中合わせになって両足を開きます。2人の足の間にはタオルを開いた状態で置いておきましょう。
- ②「せーの！」の合図で、足の間にあるタオルをおたがいに片手で取りあいます。
- ③おしりがぶつかったり、ぐいぐいと引っ張られたりしてもバランスを崩さないようにします。
- ④タオルを取りあって足を動かしてしまった方が負けのゲームです。



ほかの運動や分かりやすい動画も載っています！

