

先週から20分休みを利用して、リズムなわとびが始まっています。運動委員会のみなさんが、動画を作ってくれたり、みんなの前で見本を見せてくれたりしています。ありがとうございます。なわとびは場所をあまりとらないし、一人でも練習できます。そして、回数など、自分が上手になっていくのがわかりやすい運動だといえます。この機会にいろいろな跳び方を練習して、違う跳び方ができるようになったり、跳ぶ回数が増えたりするとうれしいですね。今週も続くので、学校でのリズムなわとびの時間はもちろんですが、他の休み時間やおうちでもしっかりと練習をしていきましょう。

そして、今週は「健康づくり」強調週間でもあります。生活の基本は運動をすること、しっかりと寝ること、食べることです。特に早く寝ることができると、朝も早く起きることができて、朝ごはんもたくさん食べることができます。寝る30分前にはテレビやスマホ、ゲームなどをせずに寝る準備をするとぐっすりと寝ることができます。今週は強調週間なので、特に意識をしていきましょう。

毎週言っていますが、暑い日が続いています。体育の時間は基本的にマスクをはずしますといいましたが、特に高学年でまだマスクをしている人をけっこう見かけます。先週の金曜日には大阪市の他の

小学校でもリレーの練習中に熱中症になり、救急車で運ばれたそうです。マスクを外して欲しい時には先生たちも今まで以上に言っていきますし、先生たちもマスクをはずしていきます。ずっとつけていたので、なんとなくついている方が安心だという人もいると思いますが、熱中症になってからでは遅いです。登下校、体育の時間はマスクをはずすようにしていきましょうね。