

明日から耐寒運動が始まります。12月はかけ足、1月はなわとびをします。今年度は密集を避けるために1月のなわとびをする期間も長縄はしませんので、自分でしっかりと練習をしていきましょう。この間の「元気モリモリ週間」には、多くの人たちが、運動場で遊ぶ姿が見られました。運動をすることは、健康に過ごしていくために、とても重要です。一人で走るのはしんどくても、みんなで一緒に走ると気持ちが良いものです。ぜひ、この機会にしっかりと参加をして、たくさん運動してください。

そして、1学期の休校期間中に随分と体重が増えてしまった人もいます。食べることを制限すると体重を減らすことはできますが、健康的ではありませんし、栄養が足りなくなります。みなさんにはたくさん食べて欲しいです。でも、食べてばかりでは体重が増える一方になります。そこで運動の出番です。運動をすることで食べた分を消費することができます。そのような意味でも小学校のうちから運動をする習慣を身に付けていくことはとても大切なので、この機会を大事にしましょう。

明日からは12月に入ります。12月は師走と言って、その意味・由来・語源には諸説あります。もっとも有名な説は、師匠である僧侶

が、お経をあげるために東西を馳せる月という意味の「師馳す（しはす）」だということです。走り回るという語源なので、ちょうど、耐寒運動をする時期としては、とても合っているように思います。他の説は少し難しいので、省略します。

最後に、今年は健康管理をして、風邪をひかないようにすることがいつもの年以上に大切です。手洗い、うがいも継続して健康に過ごしていきましょうね。