



あけましておめでとう!



ちょびっとストレッチ!



冬休みはのんびりリラックスできたでしょうか?先生はみなさんの元気な姿に会えて、とっても嬉しいです。お休みの間、おいしいものを食べたり、寒くて家の中でごろごろしてしまったり...体をあまり動かさなかった人もいるかもしれません。(実は先生も)

5分休みや、お家でできるストレッチを紹介するので、学校モードに体を慣らしていきましょう!



わきばら



太もものうら
(ひざは曲げてもOK!)



すねをまっすぐに!



むねを空高く!
(ひじはひらいて)

冬の歩き方、マスターできるかな?

最近、学校の周りの道が、こおってつるつるにすべるようになっていきますね。

スケートのようにすべって遊んでしまう時はありませんか?実は、すべって転んでしまい、手首や腕を骨折した人、すべって止まらずに車道に飛び出してしまい、車とぶつかりそうになった人...

そんな話を聞くことがよくあります。小さな歩幅で、足の裏全体をつけるように「ペンギン歩き」で、冬の歩き方をマスターしましょう!



「ポケットハンド」をしている人もいるかもしれませんね。手をポケットに入れたまま歩くことです。手が冷たくて思わずポケットに入れてしまうことはありますよね。でも、ポケットに手を入れたまま、転んでしまうと、顔から地面にぶつけてしまい、歯が折れたり、頭を打ったり、大きなけがにつながってしまうことがあります。

寒い日は手袋を持ってくるといいですね。持ち物には名前を書くのも忘れずに!



スキー学習

はじめが始まります!



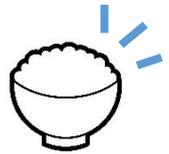
※ 服装

すべっている間は汗をかくくらい暑いけれど、リフトに乗っている間は冷えます。背中にタオルを入れたり、チャックで調節したり、重ね着して工夫しましょう。



※ 朝ごはん

寒いところに長い時間いると、体力をいつもよりいっぱい使います。スキーをすることも体力を使うので、しっかりエネルギーチャージしておきましょう。



※ スキーを運ぶとき

後ろを歩いている人にスキーケースがぶつかったり、袋のはじが目に入って傷がついたりすることがあります。スキーを自分の体に近づけて、立てて持ち運びましょう。3年生以上は、バスの乗り降りもすべりやすいので注意!

※ スキーを出すとき、しまうとき

スキーのエッジでシュッと指を切ってしまう人がいます。手袋をしっかりとめておくこと安心! ポケットには絆創膏を2枚くらい入れておくことあわせてすみませぬ。



※ ストックは

ふり回すと、周りの人にけがをさせてしまいます。ひもを手首に通していないと、無くしてしまったり、リフトから落ちてしまったりすることも…。持ち方を確認しましょう。



※ 持ち物は

スキーウェア上下、防水の手袋、耳がかくれる帽子、お弁当。必要な人はゴーグル、ネックウォーマーもあるといいですね。ハンカチ、ティッシュは必ずスキーウェアのポケットに入れておきましょう。靴ずれをしやすい人は、事前に絆創膏を貼っておくと◎ 毎年、落とし物・忘れ物がたくさんあります。記名をお忘れなく!



保護者の方へ

3~6年生は手稲スキー場での学習中、けがをして病院で診てもらった方がよいと判断される場合や、体調不良でロッジでの休養も辛そうな場合などには、スキー場までお迎えに来ていただくことがあります。予めご了承ください。併せて、当日朝の健康観察のご協力をお願いいたします。

また、2学期末には、お洋服のおさがりをご持参いただきありがとうございました。みなさまのおかげで、たくさんのお着替えが集まりました。ご協力、本当にありがとうございました。

