



太陽の光の恩恵を受け、暖かな日が多い12月です。里の子は
元気に校庭を走り回っています。具合の悪くなる子が少なく、
とてもありがたいです。ご家庭での健康管理に感謝いたします。



里小の朝の時間は子どもたちの『喜びの歌』が聞こえてきます。12月の
今月の歌は、ベートーヴェン作曲『第9』の合唱パート『喜びの歌』で
す。『交響曲第9番二単調作品125』の第4楽章の1部です。コンサート
では合唱が始まる前にバリトン歌手が「もっと心地よい歓喜に満ちた歌を
歌おうではないか！」と歌い、この合唱が始まります。喜びと平和を高ら
かに歌う曲で、日本では年末の風物詩として知られています。子どもた
ちの歌声で、今年の事は洗い流して、もっとステキな新しい年を
迎えようという気持ちになりました。ちなみに2020年はベート
ーヴェン生誕250年の記念の年でした。



冬休みも 元気アップカードの取り組みをお願いします

寒い季節は、体力をつけて体調を整える
ことが、一番の感染症等の予防になります。
そこで「元気アップカード」の活用をお願い
します。期間は年明けになります。新年、
学校のスタートに合わせて生活リズムを整え
ましょう。△マークが続いたままにならない
ように、お子さんに注意してください。

今年、クリスマスやお正月は家族の団欒を
大切にさせていただきたいと考え、取り組み期間
を年明けの1/4～1/7としました。メリハリの
ある冬休みを過ごしてください。
よいお年をお迎えください。 <スズキ>

やっぱり睡眠が大事

睡眠中に分泌される
「成長ホルモン」により、寝てい
る間に細胞がどんどん分裂
し、体がつくれます。

免疫力も回復し、
病原体に負けない体
をつくりまします。

高学年でも
10:00までに
寝かせてください



元気な体の里のメ



2 学期は大きなけがを負ってしまった子がいました。コロナ禍の影響等で、子どもたちの体力低下も心配されています。3 学期は「グルグルキャンペーン（なわとび）」が始まります。ぜひ、冬休みにお子さんと外遊びを楽しんでください。けがをしにくい【しなやかな体】をつくっていきましょう。

＜しなやかな体を作るための3つの柱＞

ビタミン・ミネラル
骨を作ります。
カルシウム
骨を丈夫にします。



骨



食事

人間の体をつくる基本
は食事！

食事をしっかりと、
体を成長させることが
大事です。

タンパク質
筋肉を含む人間の体
すべてを作ります。



筋肉

＜しなやかな体を作るために大事な運動＞

小学生は、骨も筋肉も成長途中なので、全身を動かす運動が大切です！
そして、けがをしないこと、楽しく運動することが大事です。

そのためには、準備体操をしっかりすることが
必要です。成長痛で膝や肘、腰などに痛みを感じる
子どもたちもいます。柔軟体操で筋肉を柔らかく、
しなやかに育てていきましょう。一番体がかたい**朝**
に柔軟体操をすると効果的だそうです。



ポイントは 筋肉が伸びるのを感じて5秒キープ



なわとびや馬とびなど寒い冬にピッタリの運動です。お手伝いも全身を使った運動になります。冬休みにお子さんと一緒に楽しみながら体を動かしてみてください。

里の子は元気に 2020 年を過ごすことができました。保護者の皆様のご家庭での健康管理のおかげです。本当にありがとうございました。

2021 年も安全安心な学校生活になるよう職員全体で指導していきます。
お願いがあります。フェイスシールドを持ち帰りますが、点検をお願いします。ゴムが切れたり、スポンジが取れたり、使用できない児童がいます。ホームセンターや 100 円ショップ等で購入できます。新しいものを用意してください。

