

にじいろひろこうき

6年生の皆さんへ号

臨時休校期間が半分を過ぎました。6年生の皆さん、休校中どんなふうに過ごしていますか。水曜日の電話では、元気に過ごしている様子が分かり、うれしかったです。

時間を決めて、1日を計画的に過ごしている人が多いようでした。さすが、最高学年6年生！！長い休校中も生活のリズムを崩さず頑張っているのが素晴らしいです。

実は、ちょっとだらだらしていると正直に話してくれた人もいました。気持ち、分かるなあ。大丈夫。あと2週間あるので、少しずつ生活を整えていきましょう。課題も今日から毎日やれば、間に合います！

休校中の6年生の様子 (多かったもの)

課題や学習を少しずつ頑張っています。

ゲームをしています。いつもよりちょっと（いや、ずいぶん）長いかも。

本を読んだり絵を描いたりしています。

妹弟の面倒を見たり手伝いをしたりしています。

家でできる運動をしたり朝家の周りを走ったりしています。

友達と会って話せないのがさびしいです。

運動不足で、体力がおちてきました

予防のため、外に出れないのがつらいです。



電話の中で、「身体を動かす機会が少なくして…」という声がたくさんありました。たしか、バランスの良い食事と、十分な睡眠、適度な運動が健康を保つ秘訣だったはず。（5年の保健で学習しました。）なかなか外に出ることができないので、どうしても運動不足になってしまいますね。

そこで、いくつかおすすめ体操を考えてみました。**休校期間後半は、少し身体を動かしてみましよう。**インターネットで検索すると曲や動画が出てきます。家族でやるのも楽しいかもしれません。

「家でできる運動」で検索すると、他にも色々出てきます。自分に合ったものを探してみてください。

「〇〇体操を試してみた 2020」		
①	ラジオ体操	夏休みの定番、ラジオ体操。1日15分間取り組むと、一日分の成人女性の運動量になるとも言われています。実は、3番もあるんですって。公式ではありませんが、ラジオ体操4番なるものもあるようです。
②	ラーメン体操	低学年の頃を思い出してなつかしく踊ってみては！？「ハー！」という掛け声で、もやもや気分を吹き飛ばそう！
③	南中ソーラン	中学年の頃を思い出してはげしく踊ってみては！？1回踊れば今夜はぐっすり眠れそう！
④	パブリカ	NHKのオリパラ応援ソング。Foorinの一員になったつもりで思いきり。「パブリカ 英語」で検索すると、英語バージョンが出てきます。歌って踊って一石二鳥！？
⑤	EX ダンス体操	NHKのEテレ「Eダンスアカデミー」に出てくるダンス体操。これができれば、あなたもEXEILのメンバー！

たいせつ：家の人に「やめて。」と言われた場合は、すぐやめましょう。