

# スマイル

第8号 2023. 12. 12発行  
南つつじヶ丘小学校  
通級指導教室



## 2学期も終わりに 近づきました



2学期も残り2週間あまりとなり、待ちに待った冬休みが近づいてきました。

毎日が慌ただしく過ぎて、目の前のことをとりあえずこなしていくことに必死だった部分もあるかと思いますが、1年間の中で1番長く、様々な行事もたくさんあった2学期をあらためて思い出してみると、子ども達それぞれに何かしらの成長が見られたことと思います。ちょっとした話の中に、子どもも大人も、自分自身やお互いを振り返って無事に乗り越えられたことを認め合いたいですね。

さて、以前から気になっていたインフルエンザの感染が少しずつ広がっているようです。

京都大学の「うがい薬、水うがい、うがい無し」の比較研究では、「風邪予防には水うがい、風邪を引いてしまったらうがい薬の使用が最も効果的」なのだそうです。

くれぐれもお身体に気を付けて冬休みをお過ごしください。

今学期もありがとうございました。

### 3学期の指導は

1月15日(月)からを予定しています。

(個別に相談して決めさせていただきます)



## 身体を動かすといかにいっぱい！

### ～運動で「〇〇アッフ！」～

寒い時には外に出たり、身体を動かしたりするのがおっくうになりますが、この季節、学校は短縄跳びを頑張る子ども達でいっぱいです。少し身体を動かせば、良いことがいっぱいですよ～！！

#### ●オノマトペ\*で縄跳びしてみよう！

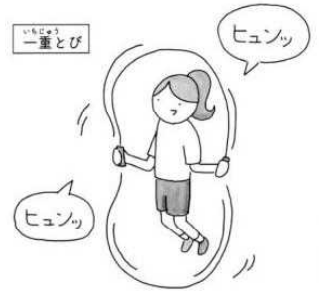
縄で風を切る感じをしっかりとイメージしながら跳ぼう。

##### ・前跳び

感情を込めて

「ヒュンッ、ヒュンッ」

と言いながら、縄を回して跳び続けます。



##### ・二重跳び

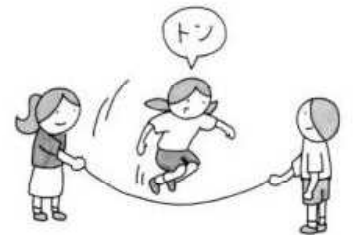
「ヒュヒュンッ、ヒュヒュンッ」

と言いながら行うとうまくいくそうです。



##### ・大縄跳び

縄が地面に着くタイミングを「バシン」、縄に入る動きを「サーッ」、リズムカルに「トン」と跳ぶのを合わせて「バシン、バシン、サーッ、トン」と声を出しながらやってみましょう。



\*「オノマトペ」とは、擬音語・擬態語を示す言葉ですが「逆あがりだってできる！魔法のことはオノマトペ～青春出版社～」では、動きがイメージできる「スポーツオノマトペ」として使われています。

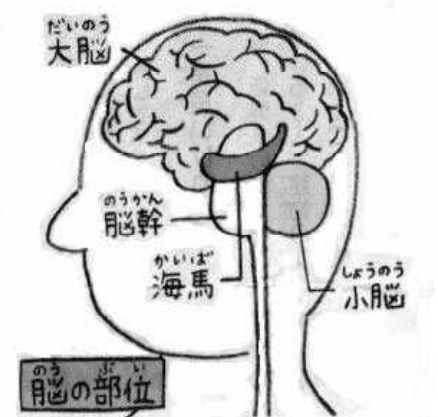
### 運動で「記憶力」アッフ！

記憶は、大脳にある「海馬」という部分と深く関係がありますが、軽い運動をすると、「海馬」の神経細胞が増え、海馬の容積が増えるとのこと。

運動をすると筋肉が太くなるように、海馬の容積が大きくなり、記憶の機能が高まるそうです。

ちなみに「大脳＝ものを考えたり決めたりする働き」「小脳＝運動のうまさ」「脳幹＝呼吸など生命維持」が主な働きです。

運動は、「脳の感情や心をコントロールする部分」にも良い効果があるそうです。



～朝日小学生新聞 記事より～

### 運動で「免疫力」アッフ！

軽度の運動は、激しい運動よりも免疫が高くなるそうです。運動習慣がある人は風邪にかかりにくいという論文報告もあるそうです。