

12月の月間目標



〔生徒・保護者向け〕

外で元気に遊ぼう！ ~体を動かす楽しさをたくさん経験させましょう~

ある調査によると、子どもたちが、外で遊ぶ時間はこの40年で約半分になっているそうです。特に冬の季節は「寒いから」「風邪を引くから」などの理由で家の中にいることが多くなるのではないのでしょうか。たまには、家の周りをゆっくり歩いて、枯れ葉や冷たい滑り台を触ったりして、冬を見つけてみませんか。また、ほっとしたい時や疲れた時には深呼吸をして、冬の匂いを感じてみるのはどうでしょうか。

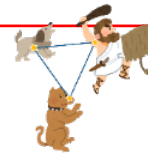
学校や仕事の帰りにちょっと空気を吸って、冬の匂いを感じてみませんか？

夜は暖かい格好をして外に出て、星空を見上げてみましょう。

町の中でもはっきり見えるオリオン座と澄み切った空気で、私たちの心もすっきり!?



外で遊ぶことのメリットは？



① 強くなる骨

丈夫な骨を作るために、カルシウムが重要なことは、みなさん知っていますね。でも、骨を強くするために必要なのは、カルシウムだけではないのです。ビタミンDを摂ることと太陽の光を体に浴びることで、カルシウムが骨になるのが促されます。いろいろな食べ物をいっぱい食べて、日に当たることで骨が強くなるのです。

冬は、太陽の光も弱まり、日照時間も短くなるので、太陽に当たることを意識してみましょう。

② 感性を豊かに

- ・ 落ち葉や霜を踏んで、音を楽しみましょう！
- ・ 木のぬくもり、水の冷たさを感じましょう！
- ・ 紅葉を眺め、季節による色の移り変わりに気付きましょう！
- ・ 旬のものを食べましょう！今年はサンマが高いそうです。焼き芋なら・・・。
- ・ 枯れ葉や土の匂いをかいでみましょう！



おすすめのWebページ

国立天文台 <https://www.nao.ac.jp/>

リンクに貼られている動画をみて、学習とか教養とかそんな目的でなく、ただただ宇宙に漂ってみませんか？



毎月第3日曜日は

「家庭教育・家庭の日（いきいきサテーン）」です

奈良県立教育研究所

令和2年12月発行

家庭教育Webページ

