



持久走記録会 12月15日, 16日, 17日

～当日まで 気をつけること～

12月に入ってから、体育の学習だけでなく、中休みや郷くんタイムにも、持久走に取り組んでいます。いよいよ来週、持久走記録会を迎えますが、気温が急激に下がる予報が出ているため、子どもたちの体調を心配しています。土・日の過ごし方にも注意をして、15日(火)からの記録会を元気に楽しんでほしいと思っています。

12月15日(火)・・・3,4年生
16日(水)・・・2,5年生
17日(木)・・・1,6年生

スタート時間は各学年便りで確認してください。

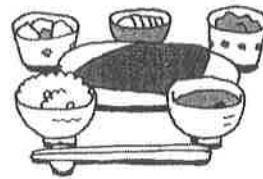


当たり前のことをしっかりと!

早ね早起きをして、睡眠をしっかりとしましょう!



朝・昼・夜、ご飯をきちんと食べましょう!(当日の朝も、しっかりと)



厳しい寒さになってきます。気温に合わせて、防寒着を準備してきましょう!

体が冷えないように。



自分のペースで記録を目指す!

持久走は他の人との競争ではなく、自分の体力の向上を目的にしています。走るというのはきついものです。しかし、走り終えた時の達成感や充実感を味わうこともできます。体力だけでなく、心も強くたくましくなることを期待しています。

感染症対策をしっかりと



～気の緩みが出ていませんか?～

12月25日から冬休みです。クリスマスやお正月など、子どもたちにとって、楽しいイベントが続くと思いますが、コロナ禍での冬休みは、今まで以上に感染症対策をして、行動しましょう。

3つのポイント ※厚生労働省ホームページより

「感染源を絶つこと」 「感染経路を絶つこと」 「抵抗力を高めること」

- 毎朝の検温および風邪症状を確認して、発熱などの症状がある場合には、外出を控える。
- 手洗いや咳エチケットを徹底する。手を触れる場所は、適宜、消毒をする。
- 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動およびバランスのとれた食事を心がける。

3つの咳エチケット



3つの「密」に気をつけましょう。

① 換気の悪い密閉空間 ② 多数が集まる密集場所 ③ 間近で会話や発声をする密接場面
3つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高くなります。



空気を入れかえよう。

予備のマスク準備していますか?

生活の必須アイテムとなったマスクです。学校生活の中で、汚れたり、ひもが切れたりすることがよくあります。予備のマスクをぜひ準備してランドセルに入れてきて下さい。よろしくお願いいたします。

