

石 二 小 だ よ り

第58号 平成29年1月26日(木)発行 文責:鈴木

【電話】0244-22-2724【ホームページ】http://www.minamisoma.gr.fks.ed.jp/?page_id=145

平成28年度重点目標「考えをつたえ合おう」

縄跳びの練習を頑張る!



今週23日(月)から2月3日(金)まで、各学年で縄跳び記録会を行っています。体育の授業はもちろん、休み時間なども利用して練習している子どもたちの姿を見かけます。前跳び「学年×1分」、あや跳び「学年×10回」は、全学年で共通の目標としています。その他にも、後ろ跳びやあや跳び、二重跳びなど、学年に応じて種目を決めて記録に挑戦しています。きっとご家庭でも練習している

子どもたちがいるのではないのでしょうか。冬場は外が寒いので、風邪などで体調を崩しやすい時期です。また、どうしても子どもの運動量が少なくなりがちです。冬場の運動不足を解消するには、縄跳びは手軽な運動です。毎日続けているうちに、長い時間跳べるようになったり難しい跳び方ができるようになります。よい記録が残せるようにしっかり練習してほしいと思います。

空高くたこを揚げるぞ!

1年生は、生活科で「冬を楽しもう」という学習を進めています。冬の遊びというと、カルタやすごろくなどの室内での遊びを思い浮かべますが、外での遊びの一つにたこ揚げがあります。そこで1年生は、23日(月)にたこ作りに取り組みました。ビニール製のたこに、マジックなどを使って思い思いにデザインした絵を描きました。空の上でも見えるように、できるだけ大きく描きました。子どもたちは、



大好きなキャラクターを描いたり家族全員の顔を描いたり、一人一人の思いを表現しました。この日は朝から雪が降ったりやんだりする天候だったため、楽しみにしていたたこ揚げは後日行うことになりましたが、冬の澄み切った青空に手作りのたこが高く舞う光景が目につかぶようでした。

《裏面もご覧ください》

寒さの厳しい日が続き、インフルエンザが全国的に流行期に入っていますが、本校を含め南相馬市内の小・中学校でも出席停止になる児童生徒が出始めました。また、学級閉鎖になった学校もあります。厚生労働省では、「インフルエンザQ&A」として次のような情報を提供していますので、参考にしてください（詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください）。

インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

- ① 流行前のワクチン接種
- ② 飛沫感染対策としての咳エチケット
- ③ 外出後の手洗い等
- ④ 適度な湿度の保持
- ⑤ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑥ 人混みや繁華街への外出を控える



インフルエンザにかかってしまったらどうすればよいですか？

- ① 早めに医療機関を受診しましょう。
- ② 安静にして休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ③ 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- ④ 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの人へうつさないように、不織布製マスクを着用しましょう。
- ⑤ 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

インフルエンザにかかったら、どのくらいの期間外出を控えればよいでしょうか？

現在の学校保健安全法では、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）」をインフルエンザの出席停止期間としています。