

北陽生活だよい

お子さん的心と身体の健康のご配慮をお願いします

新型コロナウィルス感染拡大防止として、臨時休業日が延長となりました。子どもたちは、新しい学年での学校生活が待ち遠しくしているのではないでしょうか。

極力自宅で過ごすように求められているものの、運動不足は体力の維持・向上だけでなく、心の発達にも悪影響を及ぼす可能性も考えられます。お子さんの心のリフレッシュにもなる自宅や近所でできる運動の例やサイトを紹介いたします。

(1) 適度に身体を動かす時間をつくる。 ※外部との接触に十分注意を払ってください。

<例> ジョギング、散歩、ダンス など

☆休業中に配布しました「心と体をイキイキと！」（特別活動部）もご参照ください。



(2) 身体を使うようなお手伝いを行う。 ※お家でもお手伝い後、こまめに手を洗ってください。

<例> 窓や机を大きな動作で拭く 雑巾や掃除機を使って、掃除をする

食事後、食器を片付ける・洗う お風呂場をそうじする 玄関の履物をそろえる など

(3) 運動を楽しんで行う。

→ 家族で会話をしながら一緒に活動することで、やりがいを感じることもできます。

<例> 石川県教育委員会 学校指導課 ホームページ「学びの支援広場 3体を動かそう」

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kyoiku/gakkou/covid19.html>

・Myスポーツメニュー ・・・ 自宅でできるトレーニングやストレッチを多数紹介

・おやこでタッチ！ ・・・ 親子でできる運動を紹介



また、夜更かしをして生活のリズムが乱れないよう、規則正しい生活を送るようお願いいたします。

自転車のヘルメット着用



前号で、交通事故に気をつけるようお願いしましたが、近所での運動として、自転車に乗ることもあるかと思います。自転車に乗る際は、ヘルメットを着用するようご協力お願いいたします。

道路交通法第63条の11に、「自転車を運転する13歳未満の子どもにヘルメットを着用させるのは、保護者の努力義務」であることが明記されています。また、警察庁の統計から、自転車乗車中に交通事故で亡くなった人の約6割が頭部に致命傷を負っています（H26～H30）。自転車乗用中の交通事故においてヘルメットを着用していなかった人の致死率（死傷者数に占める死者数の割合）は、着用していた人に比べて2.5倍以上高くなっています（H21～H30）。

白山市では、自転車ヘルメット購入費の助成（助成額1,000円）を行っています。助成券を希望される際は、白山市のホームページでも助成券の交付申請書を入手できますが、ご家庭で入手できない場合は、担任を通じて、学校までお申し付けください。よろしくお願いいたします。

水筒について

昨年度は、5月下旬に暑さ指数が「注意」レベルになる日や時間帯がありましたので、6月1日（月）の学校再開から、水筒を持参しても構いません。事前に学級に掲示するマナー・約束をお知らせいたします。新型コロナウィルス感染防止のため、特に衛生面をお子さんとご確認ください。学校でも学校再開時に指導いたします。よろしくお願ひいたします。

掲示用

お茶をもってきて 飲みたい人の、マナー・約束



飲み物

お茶か水

入れもの

水筒（ペットボトルなどはだめ）

水筒には記名をします。

飲む時間

登校後、休み時間、昼休み、下校前

（暑い時期は、体育の授業中にも飲みます）

飲む場所

自分の教室内で、いすにすわって飲む

水筒を置く場所

教室内の決められた場所

期間

6月1日（月）～10月末まで

水筒のきまり7カ条

- ①友だちのお茶はほしがらない、飲まない
- ②人にあげない、もらわない
- ③毎日水筒を持ち帰り、新しいお茶に入れかえる
- ④前の日の残りのお茶はぜったいに飲まない
- ⑤登下校中に（バスの中も）飲まない
- ⑥お茶や、水筒で遊ばない
- ⑦決められた場所にきちんと置く

お茶をもってくる人は、安全と健康のために
上の約束を必ず守りましょう。