



学校だより

玉一っ子通信



下へ下へと根を伸ばす時!!

臨時休校が始まり一週間が過ぎました。

子どもたちはどうでしょうか？変わりなく過ごしていたでしょうか？本日の登校日、職員一同子どもたちに会えることを楽しみにしていました。休み中は、学校も3密を避けるために、勤務の場所をできるだけずらして、それぞれができることをできる範囲で、そして、今だからできることを行っています。

臨時休校中の過ごし方については、事前に学習の進め方や生活の仕方などについての資料を配布しましたが、疑問点や質問があれば遠慮なく、声をかけていただきたいと思ひます。生活面はもちろん、学習面でも保護者の皆様をお願いすることが多く心苦しいのですが、「**学校・家庭・地域**」が連携して進めることで、子どもたちの健康と安全を守りたいと思ひます。

前号でお知らせしました。「**た・ま・い・ち・っ・こ**」6つの挑戦はどうだったでしょうか？今は、焦らず、**下へ下へと根を伸ばす時**と捉え、取り組みやすいところから挑戦させてほしいと思ひます。また、休校前に放送で触れましたが、医療関係者等への差別や誹謗中傷が問題となっています。先の震災の折、される側だったわたしたちが、**する側とならないためにも**、ご家庭でも、子どもたちと話題にしていただけましたら幸いです。



<少しでもきれいな環境で...>

体力の低下が心配です。1日30分の運動を！

「まずは体力！」

学力も大切ですが、今回の休校で思い出されるのは、東日本大震災後の著しい子どもたちの**体力の低下**です。当時、本校も影響を大きく受け、その後の教育にも支障をきたしました。

朝の登校指導をしていて徒歩で登下校する玉一の子がめっきりと少なくなってしまうことにも驚いています。

初等教育の大きな役目は、将来自立できる大人となるようその「**礎**」を育てること。**夢を叶えるための体力の保証**は学力の保証と双璧です。

保護者の皆様のご協力をお願いします。

1日30分の運動時間の確保を！ <ホームページにも掲載していますのでご覧ください>



屋外で行える運動の例（小学生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で**毎日30分くらい**を目安に運動しましょう。
- ・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせで行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

体を伸ばす・ほぐす運動

5分<5分



準備運動をしっかり行いましょう

遊具を使った運動

10~15分



使い方のきまりを守って運動しましょう

ウォーキング、ジョギング

10~15分 5~10分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

竹馬や一輪車などに乗る運動

10~15分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

なわとび

5~10分



いろいろなとび方をしましょう

かけっこ

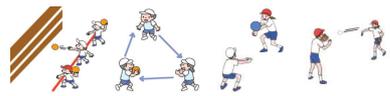
5分<5分



短いよりを全力で走りましょう

ボールを使った運動

10~15分



的当てやボールバス、キャッチボールなどをしましょう

注意！

- 多くの人が集まるような運動をしないで、なるべく1人で運動しましょう。
- 少ない人数で運動するときは、ほかの人と長いよりをとって行うようにしましょう。
- 運動するときも、いきが苦しくなれば、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、さけるようにしましょう。
- 運動する前や運動した後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。