

1年だより



ぐんぐん

津島市立高台寺小学校 令和2年11月号

校庭や町の中でも、少しずつ秋の色づきが始まりました。子どもたちも季節の移り変わりを感じながら、登下校をしていることと思います。生活科でも学区の公園に出かけて、見つけてきた実や葉を使って遊ぶ計画をしています。深まりゆく秋を満喫してほしいと思います。



いつも開けていた教室の窓も風が冷たくなり、授業中は閉めたり、休み時間は開けて空気の入替えをしたりして調節をしています。それでも、元気いっぱいの子どもたち。上着を脱いで外遊びに行くのですが、額にびしょりと汗をかいて教室に戻ってきます。身体を冷やさないう、声をかけていきます。



体育時の服装について

これから気温が低くなると、準備運動をしても身体が十分に温まらず、運動するのに支障があるときがあります。そのようなときは、体操服の下に下着を着用してもよいこととします。ただし、汗をかいてぬれた下着をその後も着用していると、身体が冷えてしまいます。必ず、替えの下着を持たせてください。



また、長袖の体操シャツや、長いズボン（紺や黒色のジャージなど）や上着（フードがないもの）を着用しても構いません。体調に合わせて、持たせてください。なお、転んだときに穴が開いてしまうため、タイツやスパッツを着用して運動しないように指導しています。靴下を持たせてください。

健康に過ごしましょう

だんだんと冷え込んでくるこれからの季節は、健康管理に一層の注意が必要です。学校では下記のことを子どもたちに呼びかけていきます。ご家庭でも声かけなどのご協力をよろしくお願いします。

- 手洗いの徹底（ご家庭では、うがいもお願いします）
- 十分な睡眠（体調のよくないときは、宿題よりも体を休めましょう）
- 体温調節ができる服装（防寒着は室内では脱ぐように指導しています）



防寒着について

学校では、防寒着について次のように指導していきます。ご家庭でもご確認いただき、ご協力をよろしくお願いします。

- ☆ 教室に入ったら、手ぶくろ・マフラー・ネックウォーマーをとる。防寒着も脱ぐ。記名をする。（ロッカーやランドセルに入れて保管できるような防寒着にしてください。）
- ☆ カイロは持ってきてもよいが、記名をし、ポケットなどに入れておく。
- ☆ 手はポケットに入れない。袖から出す。（転んだときに危ないです）



🇧🇪 🇩🇪 🇪🇺 🇬🇧 なわとび検定に挑戦! 🇯🇵 🇺🇸 🇫🇷 🇨🇭

10月21日(水)から、「なわとびタイム」が始まりました。毎年、行われている高台寺小学校の「なわとび検定」に、1年生も挑戦していきます。

どの級からでも検定が受けられます。学校でもご家庭でも、どんどん練習に取り組みましょう。(1級に合格すると、段検定に挑戦できます!)

体育の時間に、「なわとびのコツ」を子どもたちに伝えました。お子さんの跳ぶ様子を見ていただき、声をかけてください。

- 脇をしめて跳ぶ。
- 腰の位置で、手首で縄を回す。
- 縄の持ち手を上に向けない。
- ひざを柔らかく使い、足音を立てないように跳ぶ。(ドスンと下に落ちるのではなく、雲の上でふんわりと跳ぶイメージ。)

縄の長さの目安として、両手で踏んだときに腕が90度くらいになる長さ(身長+55cmくらい)がよいと言われています。前とび15回に挑戦しているお子さんは、それより長めがよいと言われています。参考にしてください。

天気のよい週末の宿題に「なわとび練習」を出していきます。ご家庭用にも縄を用意していただくとよいです。ご協力、よろしくお願いいたします。

級	検定の内容	回数
10	前とび	15
9	後ろとび	15
8	あやとび	10
7	後あやとび	10
6	交差とび	10
5	後ろ交差とび	10
4	側振とび(サイドクロス)	10
3	後ろ側振とび	10
2	二重とび	15
1	後ろ二重とび	8

