



生比奈小学校 2025年11月14日

運動会から始まった11月。少し前まで暑い日もあるとおもっていたら、すっかり秋になりましたね。空気も乾燥して、県内では、インフルエンザ等の感染症が増えてきているようです。生小のみなさんには元気に過ごしてほしいです!いろいろな病気に負けないように、うがい・手洗い、換気、そして、早ね・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を引き続きしていきましょう。



17日(月)から、持久走練習が始まります



11月28日(金)の持久走大会に向けて練習が始まります。次のことを家の人と一緒に確認して、元気に参加しましょう。体調面で心配なことがあれば先生に聞きましょう。

【走る前】

- ・からだの調子が「いつもとちがう?」「なんだかおかしい?」こんなときは、むりをしない。
- ・からだの調子がよくないときは、走る前に必ず先生に言うておく。
- ・あつ着をしすぎない。

【走った後】

- ・すぐに止まらずにしばらく歩く。(急に止まると心ぞうに負担がかかる)
- ・ストレッチをしておく。
- ・タオルで汗をよくふく。
- ・水分ほきゅうをする。

【走っているとき】

- ・ふざけない。話しながら走らない。
- ・自分のペース(体調)に合わせて走る。
- ・「おねがいたい」、「はきけがする」、「頭がいたい」、「いきぐるしい」、こんなときは、走るのをすぐにやめる。

【こんなときは走らない】

- ・熱がある。 ・頭がいたい。
- ・おなかがいたい。(げりをしている)
- ・ぜんそくがおこっている、または、おこりかけている。
- ・朝ごはんを食べていない。
- ・いつもとくらべからだの調子がよくない。

持久走の練習・本番に、元気に参加できるように、きそく正しい生活をつづけましょう。



じきゅうそうたいかいとうじつ 持久走大会当日

☆早め^{はや}に起きて、朝ごはん^{あさ}をきちんと食べて来^たましょう。
☆体調^{たいちよう}が悪い時は、学校へ来る前^{がっこう}に家の人^{ひと}に伝え^{つた}ましょう。

保護者の皆様へ

11月28日(金)の朝は、ご家庭で健康観察を十分にして、当日の「参加の有無」と「健康チェック」へのご記入・提出のご協力をお願いします。忘れた場合、保護者の方に確認の連絡をさせていただきます。

「参加の有無」と「健康チェック」の用紙は、前日にお渡しする予定です。

特に前日の睡眠は十分とれるようにし、当日の体調で心配なことがありましたら必ずお知らせくださいますようよろしくお願いします。

『10月のノーメディアデー』の結果について



みなさんのふりかえりの紹介

- ・1かいもテレビをつけなかった。(1年)
- ・ちょっとだけつらかったけどがんばりました。(1年)
- ・こんどは「できた」になりたいです。(1年)
- ・テレビが見られないので読書をしました。(2年)
- ・もっとみたかったけどがまんできてよかった(2年)
- ・いつもより見る時間がすくなくできた。(2年)
- ・これを毎日続けたいと思いました。(3年)
- ・試みてぐすりねむれそうだと思った。(3年)
- ・テレビを1日休けいすることで、いろんなアイディアがうかんだ。(3年)
- ・ゲームをやらなかったら頭がすっきりする。(4年)
- ・ノーメディアのおかげで早くねむれた。(4年)
- ・1日メディアをしなかったら読書時間が増えた。(4年)
- ・次はプラン1に挑戦したい!!(プラン3から)(5年)
- ・朝からねるまでノーメディアを目指したいです。(5年)
- ・家族との会話がが増えてよかったです。(6年)
- ・(できなかったけど)前よりも少し減らせた。(6年)

3つのプランの中からみなさんが選んだのは、プラン1が37.4%、プラン2が41.4%、プラン3が21.2%で、プラン2を選んだ人が一番多かったです。

学年別では、1・3・4年生がプラン1を5・6年生がプラン2を2年生はプラン3を選ぶ人が多かったです。

それぞれの生活にあったプランを選んで全体の64.6%の人が「できた」になりました。多くの人が前向きに取り組んでいて素晴らしいです。11月の「ノーメディアデー」は、19日(水)です。目標を決めて自分にチャレンジしましょう!