



桜の木陰



保護者の皆様

豊田市立藤岡南中学校
校長 松山 貴久

風が春から初夏の香りを運んでくる季節となりました。学校では5月中下旬の体育祭に向けての活動がはじまり、子どもたちは活気にあふれています。今回は、5月のゴールデンウィークと夏の運動に関して共通理解したいことをお話しします。

【共通理解】ゴールデンウィーク中の日常的なコロナ対策

ゴールデンウィーク直前となり、いろいろな計画を立てられているご家庭もあるかと思います。現在、大掛かりな行動制限はありませんが、日々のコロナ対策は継続したいところです。子どもたちには、学校での生活を参考に次のことを指導していますので、よろしくお願いします。

ゴールデンウィークのコロナ対策

- 混雑した場所など感染リスクの高い場所は避けましょう。
- 長時間（1時間以上）換気が悪く狭い場所は避けるか、換気をしましょう。
- 手の届く距離（1m以内）で他者と過ごすときはマスクを付けましょう。
- 外出後、食事の前には、必ず手洗いや手指消毒をしましょう。
- GW 中も検温とタブレット入力を継続しましょう。

【共通理解】夏に向けての指導と自己管理

初夏を迎え、暑さ対策が必要な季節になってきました。そこで、体育祭の練習や屋外での部活動などに関する指導内容を簡単にまとめました。

-----子どもの運動量調整-----

コロナ禍による子どもの体力低下が懸念され、学校でも日々の活動から実感しているところです。保健体育科では、持久走やシャトルランに取り組むなど徐々に体力向上に努めきました。その中で、今の自分の体力を理解し、走るペースを調整するなど運動量を子ども自身が調節できるように指導しています。

-----暑さ対策とマスクの着用-----

毎年のことですが、熱中症の対策は欠かせません。学校ではWBGT 28度を超えた場合は激しい運動は行いません。さらにWBGT 31度を超えた場合には基本的に屋外での活動を控えます。また、こまめな給水を指導します。

暑さに関わらず激しい運動をする場合は、周囲との距離をとりマスクを外すように指導し、軽い運動であっても自分の体調に合わせてマスクを外すように指導しています。また、給水時等には周囲との距離を保つことが大切です。

これらは、学校での指導の一部ですが、中学生の年ごろであれば、指導に基づいて自己管理できるようにしていく必要があります。ご家庭でもご指導をお願いします。