



井上小学校 令和 8 年度 1 年生学年通信 10 月 23 日(金) 第13号

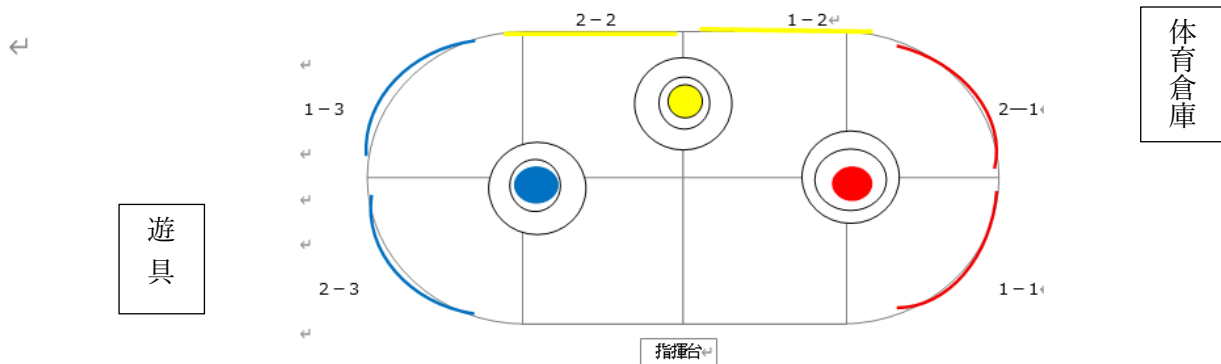
小学校生活最後の運動会に向けて

運動会まで残り 1 週間となりました。1 年生にとって、小学校生活初めての運動会です。保護者の皆様の心が「ぽかぽか」になるように、そしてかっこいい姿を見てもらえるように、一生懸命練習を頑張っています。今年度は、「ダンス玉入れ」と「かけっこ」を行います。「ダンス玉入れ」と「かけっこ」の位置を載せましたのでご確認ください。

<ダンス玉入れについて>

全員トラックの外側を向き、学級毎に 1 列で踊ります。

図の円が玉入れの場所です。クラスの近くの円に並び、玉入れをします。

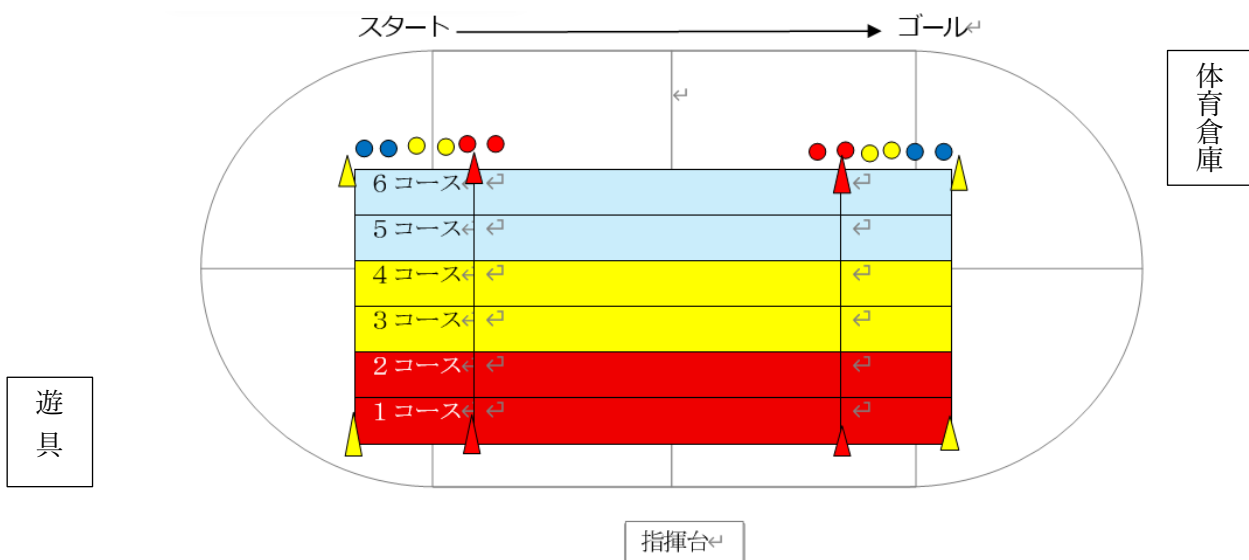


<かけっこについて>

1 年生は、東門側（滑り台がある方）から西門側（体育倉庫がある方）に向かって走ります。1 組赤帽子、2 組白帽子、3 組青帽子です。女子、男子の順に走ります。

* お子様の走順は、 じよし・だんし

レースの コースです。



裏面に続きます。

○運動会当日について

- ・リュックサックで登校してください。リュックサックがない場合は、手提げ袋でも構いません。座席の背もたれにかけられるものにしてください。リュックサックの中に、**水筒、汗拭きタオル、ハンカチ・ティッシュ**を入れてください。
- ・**運動会当日、体調不良など伝えたいことがある場合のみ**、連絡帳に記入して持たせてください。
- ・登下校は、通常通りです。朝は通学班で登校してください。帰りは学年下校です。

○運動会雨天延期の場合の予定

	31日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)
31日実施の場合	運動会実施 12:20 下校	休日	運動会代休	㊦文化の日	平常授業※ 弁当 15:05 下校
31日実施できず 1日に実施	【雨天時】 3時間授業 12:20 下校	運動会実施 12:20 下校	運動会代休	㊦文化の日	休日
31・1日に実施 できず 4日に実施	【雨天時】 3時間授業 12:20 下校	休日	運動会代休	㊦文化の日	運動会実施※ 弁当 15:05 下校

※中止・延期の場合、午前7時頃、学校メールにて連絡します。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。



【10月分の集金】

金額 **981円**

※引き落としは、**11月10日(火)**です。
残高のご確認をお願いします。

内訳

1	スルスルビューン	220円
2	ぱくぱっくん	130円
3	チアポンポン	220円
4	サングラス	230円
5	キャリアパスポート	61円
6	書き初め用紙	55円
7	四つ切画用紙	65円



<11月の予定>

- 2日(月)** 運動会代休
- 3日(火)** ㊦文化の日
- 4日(水) **※弁当持参**
- 5日(木) 読み聞かせ、アイマスク体験
通学班会
- 6日(金) 校外学習 運動公園へ秋見つけ
- 11日(水) プール実習
- 13日(金) 教育相談(～19日)
- 17日(火) 広州日本人学校とのオンライン交流
ゆりのき遊び
- 19日(木) グランパスボールクリニック
- 23日(月)** ㊦勤労感謝の日
- 24日(火) シャボン玉遊び(運動場)
- 25日(水) シャボン玉遊び(体育館)
- 26日(木) 読み聞かせ
- 27日(金)** **県民の日学校ホリデー**
- 30日(月) 全校集会

リースづくりについて

11月9日(月)までに、木工用ボンドを学校に持って来ていただきたいです。「あきみつけ」で見つけた木の実や落ち葉で飾り付けをして、秋のリースを作ります。準備をよろしくお願いします。



縄跳びのオンライン購入について

縄跳びのオンライン購入ガイド用紙を配付しました。ご購入される場合は、文書をお読みいただき、購入手続きを行ってください。ご家庭に縄跳びがあれば、購入する必要はありませんので、ご承知おきください。

食育コラム5「おやつ^{と かた からだ か}の摂^とり方^{かた}で体^{からだ}が変^かわる！」

もうすぐ運動会ですね。運動会の練習が始まり、疲れが出てきていませんか？いつも以上にバランスのよい食事と睡眠を心がけましょう。小学生は10時間睡眠を目標にしたいですね。運動会で大活躍するために、おやつを見直してみましょう。

おやつは、「お菓子」ではありません。食事で足りない栄養を補う「補食」です。図を参考に食事の代わりになるものを選ぶことがおすすめです。せんべいやナッツなどもよいです。菓子パンやジュース、甘いお菓子は、砂糖の量に気を付けましょう。砂糖は「栄養泥棒」と言われ、消費するために多くのビタミンミネラルを使い、腸内環境を汚します。1日に取る砂糖の量は体重の半分のg数（最大25g）までにすることが健康によいと言われています。ジュースはコップに入れて飲む、お菓子は小皿に分けて食べることで食べすぎを防ぐことができます。体調を整え、運動会でみなさんが活躍できるよう、応援しています。

