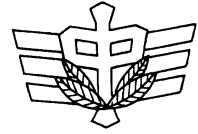




川前小学校校章

# 玲瓏

令和2年5月7日  
川前小・中学校  
学校だより 第5号



川前中学校校章

TEL0246-84-2211(小学校) 0246-84-2224(中学校)

## ～新型コロナウイルス感染拡大防止～ 臨時休業の再延長について

いわき市教育委員会の通知を受け、新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う臨時休業を、5月20日(水)まで再度延長いたします。引き続き、3密を避ける、不要不急の外出の自粛、マスクの着用、手洗いなどの感染防止対策の徹底と健康管理に努めるようお願いいたします。

## 臨時休業中の 運動機会確保のために

本校では、学習に関する対応は、健康観察を兼ねた毎日の家庭訪問で行っております。

また、先日、運動チャレンジカードを配付しました。カードの屋外で行える運動例(中学生)を掲載しますので、できそうなもの、興味のあるものからチャレンジしてください。

## 屋外で行える運動の例(中学生)

・運動不足にならないように、なるべく屋外で【毎日30～60分程度】を目安に運動をしましょう。  
・以下の例を参考に、いろいろな運動を組み合わせて行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

### ストレッチ

5分程度

※ 体の柔らかさを高める運動



体の各部位を伸ばして体の柔らかさを高めます

### ウォーキング、ジョギング

10～20分

10～15分

※ 動きを維持する能力を高める運動



自分の体力に応じたペースを維持して行いましょう

### 連続ジャンプ、サイドステップなど

5～15分

※ 巧みな動きを高める運動



片足や両足での連続ジャンプや左右への移動を、リズムよく繰り返して行いましょう

### 腕立て伏せ、上体起こしなど

10～20分

※ 力強い動きを高める運動

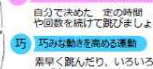


自分の体重や利用し、腕や脚の関節を伸ばしたり、上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

### 縄跳び

5～15分

※ 動きを維持する能力を高める運動



自分で決めた、定めの時間や回数を経て跳びましょう

### 球技

20～30分

※ 巧みな動きを高める運動



素早く跳んだり、いろいろな動きに挑戦したりしましょう

※ 赤枠の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

## 注意!

- ・大人数が密集するような運動は行わず、なるべく1人で運動しましょう。
- ・少人数で運動をするときは、他の人と密接しないように十分な間隔をあけましょう。
- ・運動するときも、息が苦しくなれば、できるだけマスクを着用しましょう。
- ・用具を使う場合は、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、避けるようにしましょう。
- ・運動の前後は、手洗いやうがいなどをお願いします。用具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- ・学校が臨時休業の場合、部活動は自粛してください。これは部活動を推奨するものではありません。



## ～環境整備に努めております～

学校が再開したときに、通常の教育活動ができるように、環境整備に努めております。校庭の陸上50m走のレーン、図書室等の整備の様子です。



## 非常に残念ですが…

**川前スポーツ交流会(6月13日)中止**  
**川前地区小中交流会(7月4日)中止の見通し**



【昨年度の川前スポーツ交流会・川前地区小中交流会の様子】

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、十分な対策をとった上での実施が困難であるため、非常に残念ですが、小中学校の運動会である川前スポーツ交流会については開催を見合わせるようになりました。併せて、川前公民館と協議中ではありますが、川前地区小中交流会についても中止となる見通しです。

地域と連携して開催する学校行事につきましては、子どもたちの学校生活に潤いや秩序を与えるものであるため、その意義や必要性を十分に考慮し、実施の可否、可能な場合の開催時期・方法等を検討してまいりますので、今後とも皆様のご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。