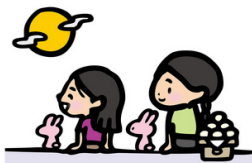


雨の日が続き、すっきりしない天気が増えていますが、朝晩は秋の気配も感じられるようになりました。現在、市内や近隣地域でインフルエンザや新型コロナが流行しています。季節の変わり目は体調をくずしやすいため、丁寧な手洗いやうがい、十分な睡眠を心がけ、感染予防に努めましょう。



給食週間がありました

給食集会



健康委員会の劇と全校でのマナーレジャー。お箸を使ってのおはじきつかみも頑張りました！楽しい給食週間のスタートとなりました。

たべものクイズ&すごろく



毎日給食の時間にクイズを2問出題。正解した数に合わせてサイコロを振れます。今回、1位でゴールしたのは3年生でした！

マナーレジャーをさがせ！



校内のどこかにいるマナーレジャーを探し、見つけた言葉を並べ替えるとあるメッセージが！！参加賞のしおり選びもワクワクでした。

今日の給食ランキング



毎朝登校時に、一番楽しみな給食メニューに投票します。手良小では牛乳やご飯も人気ですが、やはり1位はお肉やお魚の主菜でした！

先週は「給食週間」を実施しました。今回は①マナーを守って楽しく食べること②食材や作ってくれた人への感謝の心を持つこと③苦手な食べ物にも挑戦することを目指に取り組みました。ご家庭でも給食の話題をきっかけに、食への関心や感謝の気持ちを育む機会にいただければ幸いです。



地震避難訓練と防災・減災についての保健指導

9月1日に、本校では地震避難訓練を行いました。子どもたち全員が「お・は・し・も・ち」の合言葉を守り、真剣な態度で取り組む姿が見られました。今回は新たな試みとして「停電により放送機器が使えないため、全職員による情報収集と情報伝達訓練」「余震の発生を想定した訓練」を取り入れました。また、教室だけでなく廊下や特別教室など、校舎内の様々な場所にいる際の適切な身の守り方について学びを深めました。



本部での情報収集



階段での余震訓練



体育館にいたら？



トイレにいたら？



玄関での危険は？

また、先日は「防災・減災」をテーマとした保健指導を実施しました。保健指導の一環として「家庭での取り組みに関するインタビュー」の宿題を出させていただきましたが、ご多用中にもかかわらずご協力をいただき、心より感謝申し上げます。子どもたちは「おうちの非常持出袋を確認したよ」「家族で避難場所を話し合ったよ」と、学びを嬉しそうに報告してくれました。

地震や風水害などの自然災害は、いつ、どこで発生するかわかりません。どのような場所においても、落ち着いて自分の命を守る行動がとれるよう、日頃からの備えと意識づくりが非常に大切です。ご家庭におかれましても、この機会に避難経路や非常用持ち出し品の確認など、防災・減災についての取り組みを継続していただけると幸いです。





フィットネス疲労理論

「フィットネス疲労理論」を知っていますか？「フィットネス疲労理論」とは、「フィットネス（体力）」と「疲労」に注目して、運動能力の向上を目指す考え方です。数多くのプロスポーツ選手や一流のアスリートも、取り入れています。それによると、こんな式が成り立つそうです。



フィットネス（体力） — 疲労 = 自分が出せるパフォーマンス

スポーツに限らず、疲れたら、その分、パフォーマンスは落ちるのは当たり前です。だから、「疲労感」を軽視してはいけません。「疲れたな」「体が重いな」と感じるときは、無理をしないことが大切です。



けがをしたときの対応



7つのまちがいをさがそう！

