

2021
10月

スクールホットライン

新しい「オアシス運動」はじめました From 新栄小学校

新栄小学校では、これまでも「オアシス運動」を行っていましたが、コロナの影響もあり大きな声であいさつができなくなっていました。この状況の中でも学校をよりよくしていくと、児童会を中心にスローガンを決め、新たな「オアシス運動」を企画しました。

新しい取り組みとして、相手の顔をしっかりと見てあいさつすることや、「ありがとうカード」、「すてきな友だちカード」を書くことをはじめました。カードはクラスごとに集めて、大きな「ありがとうの木」に貼って掲示しました。

また、「スーパー新栄っこプロジェクト」として、オアシス運動の取り組みが活発になるようにスタンプカードを取り入れたり、動画で活動の紹介をしたりしました。

コロナによる制限のある生活がいつまで続くか先は見えませんが、創意工夫によってこれからもよりよい学校生活を送ってほしいと思います。



目を見て、しっかりあいさつ



「ありがとうの木」



よりよい新栄小学校にしていこう！

- ④おはよう…「元気よくあいさつをしよう」
- ⑤ありがとう…「感謝の気持ちを伝えられるようにしよう」
- ⑥しっかりコロナ対策…「一人一人ができることをして対策に取り組もう」
- ⑦すてきな友だち…「友だちのよいところを見つけよう」

Withコロナ時代 運動不足による健康二次被害を予防する為に

外出を控える方が増加した結果、運動不足やストレスから、心身に悪影響をきたす健康二次被害の問題が生じてきています。適度な運動・スポーツを行うことによって、自己免疫力の向上、ストレス解消など、心身ともに健康な生活を送ることができます。感染予防をしながら日常生活の中に運動を取り入れるよう意識することが大切です。

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

- 日常生活を営む上での基本的な生活様式
- まめに手洗い・手指消毒
 - 咳エチケットの徹底
 - こまめに換気
 - 3密の回避
 - 適切な生活習慣
 - 毎朝の体温測定・健康チェック
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1.
日常生活で動くことを意識

こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りする等。

Step2.
ストレッチや軽い体操

ヨガや筋トレ等の動画をしながら行うとGood！

Step3.
ウォーキング・ジョギングなど

スポーツクラブなどで汗をかくのもGood！

WHO(世界保健機関)は、成人は週に150分以上の中強度の身体活動※を行うことを推奨しています。
 ※ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの。
 また、30分に1回立ち上がり動くと、座り過ぎによる健康リスクを軽減すると言われています。
 無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。



スポーツ庁ホームページ https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html