



平泉小学校

☎46-2202

今年も水泳学習ができる

春先には、新型コロナウイルス感染症の蔓延が心配されていましたが、6月9日火曜日、全校の子どもたちが参加して、1校時に体育館で「プール開き」の式を実施しました。

式では、校長先生、体育担当の先生、養護教諭の先生から、水泳学習に臨む際の心構えや約束、注意点などについて話を聞きました。水泳学習が待ち遠しいのか、時折笑顔を見せる子がたくさんいました。

このあと2、4、6年生



こんな時はプールに入れません

楽しく安全な水泳学習に

5月28日、全校でプール清掃を行いました。どの学年も、作業分担に従って一生懸命プールを磨きました。6月9日はいよいよプール開き。先生からプールの使い方について話があり、その後各学年の代表が今年の水泳の目標を発表しました。その内容は次のとおりです。

1年 前田愛生さん
「およげようようにがんばる。そのためれんしゅうをがんばりたいです」

2年 岩淵伶奈さん
「もぐったりおよいだりできるようにしたいです。そのためれんしゅうをがんばりたいです」

3年 佐藤美桜さん
「クロールで25メートル泳げるようになりたい。そのためれんしゅうをがんばりたいです」

4年 山平佳穂さん
「去年より速いタイムで泳げるようになる。コロナのことでこれまでとちがうままりもできたので、それを守って安全にプール学習をする」

5年 岩淵陽希さん
「50メートル泳げるようになる。そのためれんしゅうのポイントに気をつけて練習する」

6年 熊谷蒼空さん
「クロールで100メートル泳ぎ、さらに、平泳ぎもできるように。小学校最後のプール学習も安全に楽しくがんばりたい。」

子どもたちの気持ちを太陽も感じてくれたのか、6月初旬から暑い日が続いたので、コンディションもばっちりでした。今年も安全に水泳学習ができることを願っています。



プール清掃に励む5年生

平泉中学校

☎46-2205

「心の絆」交流体育大会への思い

6月17日に一関地方「心の絆」交流体育大会の壮行式が行われました。以下、各部の部長の大会への意気込みを紹介します。

「3年間諦めずに練習してきた成果を200%出し切り、指導していた方々に恩返しができるように全力で頑張ります」(野球部 橋階優雅さん)「今まで練習してきた成果を一杯発揮し最後まで諦めず2勝を目指して頑張ります」(サッカー部 安部大優さん)「コロナの影響で今年は交流試合という形になりました。3年生は少し悔しさが残りますが、全力のプレーで全勝します」(バスケットボール部 大場玲風さん)「例年とは異なる中学校最後の大会となりましたが、勝つても負けても悔いを残さぬよう頑張りたいです」(男子卓球部 小野寺琢斗さん)「一球一球全力



応援を受ける選手たち

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人一人が感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

これから、夏を迎えるにあたり、例年よりもいっそう熱中症にも注意するとともに、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

(1)マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人一人の方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2メートル以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いて

令和2年度の熱中症予防行動

環境省 厚生労働省 令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

- 暑さを避けましょう**
 - エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
 - 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
 - 暑い日や時間帯は無理をしない
 - 涼しい服装にする
 - 急に暑くなった日等は特に注意する
- 適宜マスクをはずしましょう**
 - 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
 - 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
 - マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩
- こまめに水分補給しましょう**
 - のどが渇く前に水分補給
 - 1日あたり1.2リットルを目安に
 - 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- 日頃から健康管理をしましょう**
 - 日頃から体温測定、健康チェック
 - 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
- 暑さに備えた体作りをしましょう**
 - 暑くなり始める時期から適度に運動を
 - 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
 - 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する情報: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbat.env.go.jp/>

(2)エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

(3)涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗などにすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動してください。

(4)日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろから自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

ヨーガセラピー教室 参加者募集

総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会では、設立後の運営を見据えたプレ事業を開催します。

今回は、ヨーガセラピー教室を開催します。

ゆったりとした気分での自分のカラダやココロの声に耳を傾けて、心身のメンテナンスをしてみませんか?

■場所および日時

▽町立長島体育館
7月5日(日)、12日(日)、19日(日)
午前10時〜11時(受付9時30分)
▽観自在王院跡、(雨天時は町立長島体育館)

8月2日(日) 朝ヨガ
午前7時〜8時(受付6時30分)

■参加費: 全4回1000円

■対象: 18才以上

■持ち物など

動きやすい服装、内履き、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット。(無料でヨガマットをお貸ししますので、必要なのは申込時お申し出ください)

■申し込み・問い合わせ先

平泉町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会事務局 ☎46-5576

