

目指せ 体力アップ!



職員専用

# 体育だより



利府町立利府第三小学校 体育部

## 2学期の体育の授業について

### コロナウイルス感染症予防のための留意事項

- ・着替え → 着替え場所の換気, 広がって着替えるよう工夫する
- ・整列 → 無言, 素早く移動を指導する。授業中は, 両手間隔に広がる
- ・用具の準備 → 教員が準備できる場合は, 教員が準備する。  
児童が準備してもよいが, 手洗いを徹底する。
- ・避けられる身体接触を避ける → ハイタッチ・握手・児童同士の補助は禁止
- ・校庭中心 → 体育館でやる場合は距離の確保, 換気(4面ドア開放)
- ・体育はマスクを外してもよい。外す場合は, 教室で取り, 机の中に入れる
- ・授業後の手洗いの徹底。

### 各領域の取り扱い

上記の留意事項(+密集しない, 接触が少ない)が十分にできない場合は, 無理に行わないことが原則。

#### ●体づくり

個人で取り組める運動を行う

(個人ストレッチ, 筋力トレーニング, 短なわ) ※長なわはしない

#### ●陸上運動

基本的に実施してよい。

#### ●表現運動

間隔を取りながら, 個人で踊る内容を実施する。

#### ●器械運動

鉄棒・平均台・跳び箱は間隔を取りながら実施する。

#### ●ボール運動

基本的に実施してよい。

※長時間の作戦会議などは, 行わない。

#### ▲水泳

今年度実施しない

## 熱中症対策 早見表

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※測定器では、上から「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」のランプがつく。  
 体育館前、職員室にある測定器を活用し、「危険」が出た場合は体育の授業を中止する。  
 また、そうでないときも水分をこまめに取り、熱中症対策を行う。

## 外遊びについて (朝・業間・昼)

●体育の授業の方針に準ずる。

避けられる身体接触を避ける 戻ってきてから十分に手を洗うことを指導。

### 使用割当て

時間 \ 場所	校庭	サッカーコート
業間休み	1・3・5年生	3・5年生
昼休み	2・4・6年生	4・6年生