学校めぐり

長沼小学校

―修学旅行へ行ってきました！

8月18日～19日、小学校生活最大の行事の一つである「修学旅行」を行いました。見学先であった小樽市がまん延防止等重点措置区域となり、急きょ登別方面に見学先を変更。バスも3台の予定から6台にするなど、できる限りの感染対策を行って実施しました。

1日目の見学先は「登別マリンパークニクス」と「北黄金貝塚」でした。「北黄金貝塚」は今年度世界遺産に登録された場所です。

北黄金貝塚を見学する様子

竪穴住居や貝塚の見学、まが玉づくりを行い、縄文時代の生活について学びました。宿泊先のルスツリゾートホテルでは、班長を中心にルールを守り集団生活をしていました。さすが長沼小のリーダーです。

2日目は子どもたちが一番楽しみにしていた「ルスツリゾート遊園地」へ行きました。天候にも恵まれ、子どもたちは友達との楽しい時間を過ごしていました。「友達を気づかう心」「時間を守ることの大切さ」「周りの人への感謝の気持ち」…。日常生活だけでは見えないことに修学旅行を通して気づくことができました。

残念ながらコロナ禍はまだまだ続きそうです。できることを考え、知恵を出し合いながら、子どもたちが2学期も安全に安心して過ごせる学校を目指していきます。今後も長沼小学校へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

スポーツセンター

安心安全な施設を目指して 避難誘導訓練！

8月20日、夏季避難誘導訓練をスポーツセンターで実施しました。

機械室より出火を想定した訓練です。訓練のポイントは、

1 初期消火
2 消防署への通報
3 避難誘導

です。

職員一人一人が役割を理解し、迅速で適切な対応ができ、無事訓練を終えました。

今後も、様々な状況を想定して訓練に取り組み、利用者皆さまの安心安全を確保していきます。

町民ロードレース大会 開催中止

10月10日(日)に開催を予定していました令和3年度の町民ロードレース大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

歴史ある大会の2年連続中止は大変残念ではありますが、ご理解をお願いします。

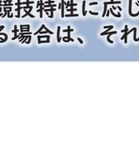
筋トレ革命 逆トレーニング

逆トレーニングとは、逆の動きをゆっくりと行うトレーニングです。立ち上がるのが困難な方は、ゆっくりと座るトレーニングを続けることで筋力アップが期待できます。ダンベル運動の場合、ゆっくりとおろしていくと、力を入れて硬くなった筋肉が伸ばされていきます。縮もうとする筋肉が伸びることで、より効果的にトレーニングができます。

スポーツ教室「リフレッシュ」で実施予定です。

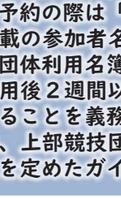
◆いす座り

・5秒かけて、いすにゆっくり座ります。
・座面にお尻がつくまで、太ももの筋肉の力を抜かないようにするとより効果的です。
※転倒防止のため、いすは必ず固定してください。



◆階段下り

太ももの前の筋肉が固く力が入るように、1段1秒くらいの速さで階段を下ります。



＊注意点＊
筋肉痛になる恐れがあります。1回（階段の場合、1階分）からなど、少ない回数から徐々に増やしてください。

◆NHK「ためしてガッテン」より◆

長沼高校

―教室に設置された、この数値は？

正解は、二酸化炭素濃度測定器です。

新型コロナウイルス感染防止対策として、大事なことのひとつに「換気すること」とあります。ただ単に空気を入れ替えるだけでなく、より効果的に行うために「必要換気量」という数値が目安にされています。

今までも換気の必要性については呼びかけられていましたが、換気のタイミングがわからない状態で、時間や感覚で換気をしてきました。この測定器で二酸化炭素量を見える化することで、必要換気量を知ることができます。

―3年生の進路活動 気合入ってます！

欠席や遅刻の数が極めて少ないことが今年の3年生の特徴です。非常に落ち着いた学校生活が下級生に対して、良い見本となっています。

そんな3年生ですが、自己実現に向けた取組みも本格化してきました。

本校では、大学・短大チーム、専門学校チーム、就職チームの3つに分かれて進路別学習を行っています。特に就職チームは、就職試験の真最中。放課後の学校では、あちこちで面接練習が行われ、最終段階に入っています。

がんばれ受験生！

進路講演会「求人票の見方」の様子

面接練習の様子

コロナ禍におけるスポーツ施設の利用について

Enjoy sports

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、スポーツ施設の利用にあたっては次のとおりとします。施設を利用される皆さまには、ご理解とご協力をお願いします。

＋

３ と る
- 距離をとる
- 適宜マスクをとる
- 水分をとる

【全施設共通事項】
コロナ禍での活動の原則は **「3密の回避」＋「3とる」**

①感染症の拡大状況により利用者の地域制限・人数制限を行います。
②発熱や風邪、嗅覚や味覚障害の症状がある方は、入場及び利用できません。
＊自宅での検温協力をお願いします。
③「マスクの着用」「手洗いや手指消毒」の徹底をお願いします。
④他の利用者との接触を避けるため常に２ｍ以上の距離を保ち、大きな声での会話や応援などしないようお願いします。
⑤団体責任者は、利用者全員の体調確認を行うことを義務とします。
⑥受付時「個人利用受付票」「団体利用受付票」に必要事項を記入し、「受付」への提出を義務とします。
＊全ての入館者に適用します。
⑦感染防止対策上、突然の施設閉鎖や利用・入場の制限、退室・退場をお願いすることがあります。
⑧大会等予約の際は「使用承認申請書」「誓約書」「減免申請書※」「コロナ対策計画書」「開催要項」「居住地記載の参加者名簿」を２週間前までに提出することとし、当日は、会場受付へ施設利用者全員記載の「団体利用名簿」（観覧者含む）の提出を義務とします。※対象団体及び要望する場合
⑨施設利用後２週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかにスポーツセンターへ報告することを義務とします。
⑩その他、上部競技団体において、競技特性に応じた新型コロナウイルス感染症拡大防止のために必要な取組を定めたガイドラインがある場合は、それに従うこととします。