

★チャレンジ★

押水第一小学校
すみれ学級通信
4月30日 第4号

休校中どう過ごしていますか？

休校が続いていますが、生活リズムは整っていますか？学校がなくても早寝・早起きを心がけて、生活リズムが整うといいですね。そのためには適度な運動も必要となります。家の中や外でできる運動を紹介したいと思います。

◆雑巾がけ

→日常の中でできる、体全体を使った運動です！
床もきれいになるし一石二鳥ですね！

◆ラジオ体操

→体をなるべく大きく使って体操をしてみましょう！
体全体の筋肉をほぐし、柔軟性が得られます。

◆その場でジャンプ

→最初は15秒、慣れてきたらどんどん時間をのばして
その場でジャンプしてみましょう！結構、体全身を使う運動です！

◆なわとび

→前とび、後ろとび…いろいろな技に挑戦したり、
時間や回数を決めて行うのもいいですね。

◆好きな曲に合わせてダンス

→潤さん、亮太さんはどんな曲が好きかな？
私はパプリカやエビカニクスをよく踊ります♪
自分の好きな曲に合わせて体いっぱい踊りましょう！



◆折り紙

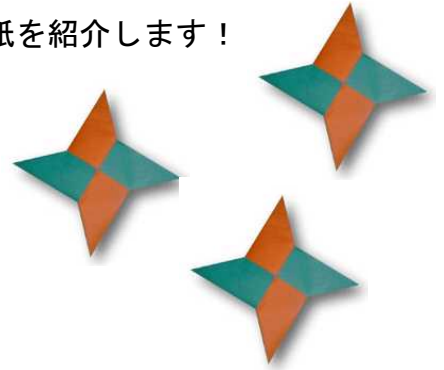
→手先を使うと頭の運動にもなります。折って遊べる折り紙を紹介します！

【紙てっぽう】

- ・腕を大きく振って音をならそう！
大きな音が出ると嬉しいね！

【しゅりけん】

- ・はじめは難しいけど、慣れてくるとすぐにできます！
たくさん作って安全な場所で遊びましょう！



宿題が終わったら何をしてすごそうか…と毎日時間を持て余していますよね。せっかく時間があるので、家でできること+楽しいことが続けてできるといいですね。

宿題について

1週間分の宿題を同封しました。目安として、1日分ホッチキスで止めてありますが、どのプリントからでもいいので、行ってくださいね。ぬり絵も入っているので気分転換にやってみてください！

今回のDVDで、宿題の解説を行いました。算数では文章問題を解くコツや用語の確認をしてあります。国語は文章を読んだり、問題の読み上げを行ったりしました。プリントを用意しながらDVDを見ていただくと分かりやすいと思います。少しでも2人のサポートができれば幸いです♪



今回は潤さんと亮太さんに共通のプリントの宿題を出して、そのプリントの解説を行いました。今までに習った問題ですが、国語・算数ともに基礎が重要だと思うので、繰り返し行ってください。

はやく学校で一緒に学習できるのを楽しみにしています。今はコロナウイルスが終息するのを祈るのみです……。