



みんな元気に過ごしていますか？

臨時休業に入って1週間が経ちました。5年生のみなさんは元気に過ごしているでしょうか。緊急事態宣言も発令され、より一層気をつけて生活していく必要があります。自分を守るため、家族を守るためにそれぞれ予防に努めてください。

今みなさんは5年生の予習を頑張っていると思いますが、5年生の勉強は難しいと思います。困ったことや難しいことがあれば無理をせずに、今までやってきている漢字練習など自分ができることを続けて頑張ってください。また学校でも確認するので、わからなくても安心してください。

「ピンチはチャンス」という言葉があります。高学年として低学年のお手本となるためには、まず自分のことができていないといけません。そういう意味ではこの休業中はかなりのチャンスです。自分の身の回りのこと、家族のお手伝いなどいろんなことにチャレンジすることで、このピンチをチャンスにかえてください。

家でできる簡単な運動



なかなか外出もできず、勉強、読書、ゲームだけでは同じ体勢で、体を動かす機会も減ってきているのではないのでしょうか。そこで家でできる簡単な運動についてまとめてみました。ぜひ家族で心と体のリフレッシュとして取り組んでみてはどうでしょうか。

レクリエーション名	やり方	レベル	参考
V バランス	<ol style="list-style-type: none">1. 体育座りから両手で片足の足首をつかみ斜め方向にできるだけ伸ばす。(片足ずつ)2. 次は両足同時に伸ばす。3. 伸ばした両足を開く。 ※後ろに倒れないようにバランスをとろう。	☆	
片足しゃがみ立ち	<ol style="list-style-type: none">1. 二人で手をつなぎ、片足立ちの状態でしゃがんで立ち上がる。2. 反対の足でもチャレンジしよう。	☆	
背中ぴったり	<ol style="list-style-type: none">1. 二人で背中合わせになって腕を組み、お互いに寄りかかる。2. その姿勢のまま、ゆっくりしゃがみ、立ち上がる。 ※しゃがむときはおしりをしっかり地面につけよう。	☆☆	

その他にも様々なレクリエーションが紹介されています。こんな時こそ家族で楽しい時間を過ごされてみてはいかがでしょうか。