

ぽっかぽか

令和2年
5月11日(月)



強い心で乗り切ろう！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、長い臨時休業となっていますが、ご家庭での過ごし方はいかがでしょうか。子ども達にとっても、保護者の皆様にとっても、大変だったことと思います。これからも、子ども達が元気に過ごせるように、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

学校では感染予防のため、人同士の距離を保つ、手洗いうがいなどの対策を続けていくと共に、学習の支援をしていきますので、よろしくお願いいたします。

★★★★今後の学習について★★★★

本配付したプリント集と音読に取り組むよう話をしました。また、配付したプリントが全て終わってしまった場合は、以下のサイトからプリントをダウンロードして、お子さんの学習にご活用ください。

○プリントキッズ 無料プリント集

<https://print-kids.net/>

○ちびむすドリル (小学生) 無料プリント集

<https://happyilac.net/syogaku.html>

○【子どもの学び応援サイト】(文科省)

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

子供の学び応援コンテンツリンク集 (令和2年4月30日時点)

臨時休業期間における学習に役立つコンテンツを紹介しています。

※無料のコンテンツであっても一部通信料が発生するものがあります。利用する場合は家庭で相談してください。

※各学年便りにも、学習内容や学習方法が紹介されますので、ご確認ください。

※個別にお電話にて連絡する場合があります。

※3年生はハウセンカを育てます。



運動にチャレンジしよう！

ストレッチやウォーキング、なわとび、ジョギングなど各ご家庭で子ども達と一緒に運動をしているという話をききました。お子さん一人でもできる運動や、少人数でできる運動を紹介します。是非チャレンジしてみたいかをご紹介します。

◎ ヒールタッチ

身体能力の向上に役立つエクササイズです。家族みんなで楽しみながらやってみましょう。

- 1 右足のかかとを軸足の前に上げ、左手でタッチする
- 2 右足を横後ろに上げ、右手でタッチする
- 3 右足のかかとを軸足の後ろに上げ、左手でタッチして下ろす。※左足も同様に行う



評価・・・①～③で1セットとして20秒間に何セットできるか

目標・・・10セット以上を目指そう

ポイント・・・バランスをとりながらすばやくからだを動かす

さわっているところを見ながらやってみよう

◎ うでたてジャンケン

- 1 子どもとおとなが向き合っうで立ての姿勢になります
- 2 準備ができれば、ジャンケンをします
- 3 ジャンケンで負けたら、うで立てふせを3回行います
- 4 ジャンケンをして、勝つまでは支えているうでを変えられません



負けたら、相手の周りを回る。相手の下をくぐるなどアレンジしても楽しいですよ。

Eテレなどで運動の紹介番組もあります。先日に配付されましたプリントをご覧ください。また、インターネットでは、家庭で、一人または、親子でできるスポーツメニューも紹介されています。

①子どもの体力向上ホームページ (公益財団法人 日本レクリエーション協会)

②マイスポーツメニュー (スポーツ庁)

③女性スポーツ促進キャンペーンオリジナルダンス「Like a Parade」

子供の運動あそび
応援サイト

#休校中におすすめの過ごし方