

臨時休業中のくらし

2020. 3. 3

- 休業中も普段と同じ時間に起きるなど、規則正しい生活を心がけましょう。
 - 手洗い・うがい・マスクなど、対策を行いましょ。
 - 一日の計画を立て、充実した生活を送りましょ。
 - ・普段学校がある時間は、学習に取り組むなど、各家庭で過ごしましょ。
- 参考資料「小学校における学習支援コンテンツ」（文部科学省）
https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00452.html
- ・適度に体を動かし、体力の向上を心がけましょ。
 - ・感染症対策の観点より、友だちの家に集まって遊ぶ等の行為はやめましょ。
 - ・ゲームやテレビ、スマホ、パソコン等の使い方について各家庭で約束を決めましょ。
- 家の手伝いなど、普段できないことを率先して行いましょ。
- 次の学年にむけて、身の回りや持ち物の整理整頓をしましょ。

休業中、緊急の事案が発生した場合は、学校までお知らせください。
峰相小学校 TEL266-8838

○長時間室内で過ごしていると、身体的にも精神的にもストレスが溜まります。風通しの良い庭先や広い室内等で安全に気を付けながら定期的に運動にも取り組みましょ。

（体力づくり例）自分に合った回数や時間の目標を決めて取り組んでみましょ。

<室内で>

- ・片足バランス（片足ひこうきバランス） ※片足しゃがみ立ちなども
- ・うで立てジャンケン
- ・ブリッジ → ブリッジ片足上げ
- ・V字バランス
- ・あいうべ体操（免疫力低下防止・口呼吸防止）※口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」食後に10セット、1日30セット（「あいうべ」が1セット）

<庭先で>

- ・なわとび（体育で練習した技や新しい技に挑戦）
- ・ケンケンパ
- ・反復横跳び
- ・習い事の運動の練習



参考資料「子供の体力向上」ホームページ（日本レクリエーション協会）

<https://www.recreation.or.jp/kodomo/>