

休校中の過ごし方

川口市立安行小学校

休校中も早起きして、学校の時と同じリズムで生活し、学習や運動、遊びなどの計画を立てて行うようにしてください。下にある日課表を参考にしてお子さんと相談しながら、過ごすようにしてください。

1 学習したい内容

- ①学校からの課題を行う。
- ②新しい教科書や昨年の教科書の読み取りを行う。
- ③「NHK for School」を見る。(Eテレ)
- ④小学校における学習支援コンテンツ(文科省)で紹介されているサイトを活用する。
https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00452.html
- ⑤安行小ホームページに「家庭学習支援サイトの紹介」がアップ(3/14)されているので、活用する。
- ⑥「安小ぐんぐんチャレンジ」を行う。(「安小ぐんぐんチャレンジカレンダー」に記入)
- ⑦役立つリンク集「子供たちの運動不足にご家庭でも可能な運動遊びやスポーツメニュー」を活用する

☆やってみよう運動遊び(子供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)

https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play_list.php



☆My スポーツメニュー(スポーツ庁)

https://www.mext.go.jp/sports/content/20200122-spt_sseisaku01-000002649_1.pdf



☆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」(スポーツ庁)

https://www.youtube.com/watch?v=qh-lXtlOykY&feature=emb_title



※④⑤⑦は、パソコンやスマートフォンなどからおうちの方にアクセスしてもらおう。

2 日課表(例)

目安の時間	内容	課題の例
	毎朝体温を測り、健康観察を行う。(健康観察カードに記入)	
1時間目	8:40	自主学習① 国語:漢字練習・音読・書き取り・読み取り・

	～ 9 : 25	基本の学び	日記・詩・作文・俳句作り 算数：計算ドリル・練習問題・昨年のまとめの問題 社会：都道府県名覚え
2時間目	9 : 30 ～ 10 : 15	体育	安小ぐんぐんチャレンジ（安小ぐんぐんチャレンジカードに記入） 縄跳び・体操・ダンス
3時間目	10 : 30 ～ 11 : 15	気晴らし	Eテレのサブチャンネルを見る。 ※Eテレでは、10 : 25～12 : 00に児童が楽しめる番組をサブチャンネルで放送しています。放送している時に2チャンネルに合わせておいて、リモコンのチャンネル上下ボタンで視聴できます。 ぬり絵・折り紙・パズルなど
4時間目	11 : 20 ～ 12 : 05	自主学習② 活用	理科：植物や生き物の観察・自由研究 音楽：リコーダーや鍵盤ハーモニカの練習 図工：絵や工作 生活・家庭：掃除や料理・洗濯・手伝い 道徳：教科書の読み取り その他：読書など

※ここで示した日課表は、あくまでも例です。午前中は学校で過ごすように、4時間の枠を作って取り組むとよいです。お子さんの興味や関心、家庭の事情で柔軟に変更してください。自分で学習の課題を立てる力がつくと、きっと将来役に立ちます。学習と運動と気晴らしのバランスがうまく取れるようにアドバイスをお願いします。

※家族の一員としておうちのお手伝いもたくさんさせてください。