



じかんが たっぷり ある まいにち 毎日です。 きそくただしく 規則正しく たの 楽しい時間を す 過ごしましょう!!

□ 1 **決まった 時間に 起きよう。**

はや お 早起き すると こころ 心にも からだ 体にも いいことが たくさん ある よ。

□ 2 **朝、昼、夜、すき きらい せず しっかり 食べよう。**

ころな ういるす ま つよ からだ つく
コロナウイルスに 負けない、強い 体 を 作るには、バランス

よく 食べて えいよう 栄養を しっかり とること!

食事や おやつ 齋
トイレに 行った あと
外から 帰った とき

□ 3 **手洗い、うがいを しよう。**

てあら じぶん たいせつ ひと ころな ういるす
手洗い、うがいは、自分や 大切な 人を コロナウイルスから

まも いちばん ほうほう
守る 一番の 方法だよ。

□ 4 **自分の 好きなこと、やりたいことに どんどん**

ちゃれんじ
チャレンジ しよう。

こうさく ばそこん しゅげい えいかいわ
工作、パソコン、手芸、英会話・・・、やりたい ことに ちゃれ

んじ
ンジして ほしいな!

□ 5 **お手伝いを しよう。**

かそく だれ やくだ
家族の ために、誰かの ために、役立つ ことが きっと ある

はず。ごはんをつくったり、掃除を したり、できる ことを 考えよ
う。

□ 6 ^{うんどう}運動をしよう。

なわと らじ おたいそう まら そん からだ うご
縄跳び、ラジオ体操、マラソン…。体も動かそう。

□ 7 ^{いちにち}一日 (^{ぶん})分、^{つくえ}机に ^む向かおう。← **自分で決めてね。**

しゅくだい にがて へんきょう
宿題や 苦手な こと、これから する 新しい 勉強などを
やってみよう。^{つくえ}机に ^む向かう ^{しゅうかん}習慣を つける
ために、^えお絵かき から ^{はじ}始めても いいね。

□ 8 ^{ほん}本を ^よ読もう。

ほん よ そうぞうりよく やさ きも
本を 読むと、想像力や、優しい 気持ち
そだ あた きょうかしよ よ
育つよ。新しい 教科書を 読むのも いいね。

□ 9 ^{かぞく}家族との ^{じかん}時間を ^{たの}楽しく ^す過ごそう。

かぞく はな あそ いっしょ りょうり
家族と 話したり、遊んだり、一緒に 料理
したり…。^{かぞく}家族との ^{たの}楽しい ^{じかん}時間を ^す過ごそう。

□ 10 ^き決まった ^{じかん}時間に ^ね寝よう。

あす げんき す ね
明日も 元気に 過ごせるように しっかり 寝よう。



NHK for School 「<https://www.nhk.or.jp/school/>」

科学技術の面白デジタルコンテンツ

「<https://sites.google.com/view/jacst-for-kids/home>」

おりがみクラブ 「<https://www.origami-club.com/index.html>」

放課後たのしーと

「https://houkago.asahi.com/genre/kotoba.html?iref=TOP_recommendList」

Yahoo!きっず おうち学校 「<https://kids.yahoo.co.jp/study/ouchigakkou/>」

どうしても ^{こま}困ったことがあったら… ^{いしがしゅうがっこう}石ヶ瀬小学校 ^{ばんわ}電話0562-47-8111