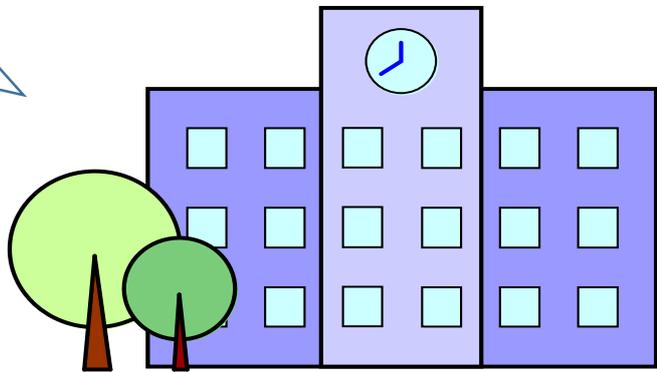


# りんじきゅうこうちゅう せいかつ 臨時休校中の生活のしおり

けんこうに気をつけて  
24日にみんなで元気に  
あいましょう。



## 年 組 なまえ

令和2年3月2日(月)午後 ~ 令和2年3月23日(月)

※おうちの人と生活のルールを決め、しっかり守りましょう。

※このしおりは、3月24日(火)修了式の日、学校に持ってきましょう。

3月24日の持ち物 この「しおり」、筆記用具、連絡帳、うわばき、学校の本、荷物を持ち帰るためのふくろなど、その他クラスで指示された物

### けんこう せいかつ 健康に生活するために

- がっこう とき おなじ はやねはや お き きそく 正しいせいかつ  
・学校のある時と同じように、早寝早起きをして規則正しい生活をしましょう。
- つか  
「グッドモーニングカード」を使いましょう。
- きゅうこうちゅう そと で  
・休校中は、できるだけ外に出かけないようにしましょう。
- て ひと きょか やくそく まも てあら  
・出かけるときは、おうちの人<sup>ひと</sup>の許可<sup>きょか</sup>をもらい、約束<sup>やくそく</sup>を守ります。手洗い、うがい、  
マスク着用<sup>ちやくよう</sup>などもしましょう。
- て あら えいよう かんせんしょう よぼう ところ  
・手を洗う、うがいをする、栄養<sup>えいよう</sup>をとるなど、感染症<sup>かんせんしょう</sup>の予防<sup>よぼう</sup>を心<sup>ところ</sup>がけましょう。
- いちにち いったい いえ なか たいそう からだ うご  
・一日に一回は、家<sup>いえ</sup>の中でできる体操<sup>たいそう</sup>などをして、体<sup>からだ</sup>を動か<sup>うご</sup>きましょう。
- ひと うんどう じかん  
できれば、おうちの人<sup>ひと</sup>といっしょに運動<sup>うんどう</sup>する時間<sup>じかん</sup>をつくりましょう。
- つか おうち ひと やくそく きめて  
・テレビやゲーム、パソコン、スマホなどを使うときは、お家<sup>おうち</sup>の人<sup>ひと</sup>と約束<sup>やくそく</sup>を決<sup>きめて</sup>めて、  
かなら まも お  
必ず守<sup>まも</sup>りましょう。SNSのトラブル<sup>お</sup>が起きないようにしましょう。

## 気を付けてほしいこと

- 留守番をする場合は、安全のために気を付けることなども、お家の人と約束しておきましょう。たとえば、次のようなことです。

- 火を使わないようにする
- 玄関のチャイムが鳴っても出ない
- 電話に気を付ける⇒ 家族以外からの電話には出ない（留守番電話を使うなど）  
一人でいると言わない、電話番号を教えない など

- もし外出する場合は、不審者に注意しましょう。こわいと思ったら、その場をはなれる、大声で助けを求め、防犯ブザーをならす、おうちの人に言うなどしましょう。

**こまったことがあったら、学校にそうだんしてください。  
※電話をしたりおうちの人から連絡してもらったりできるかな。**

- おうちでの仕事やお手伝いを決めて、続けて行いましょう。

おうちの人と話し合っ <sup>あ</sup> てル <sup>き</sup> ールを決めま <sup>し</sup> ょう。	
てつだ お手伝い	
がくしゅうじかん 学習時間	
ゲームなど	
た その他	

### 「共成小SNS学校ルール」

- ・いつも相手を思いやり、人が嫌がることを書き込まない。
- ・友達の写真や動画をアップロードしない。
- ・パスワードは保護者が設定する。
- ・保護者にフィルタリングの設定をもらった物を使用する。
- ・何かあったときには、すぐに大人に相談する。
- ・20時以降は保護者に返す。
- ・SNS以外にも楽しいことがあることを忘れない。

かていがくしゅう

## 家庭学習をがんばろう

先生に指示されたことを、毎日きちんと勉強しよう。

学年便りを見てください。このあとに書いてあることは、ヒントです。  
先生が言っていたことを優先してがんばりましょう。

- 課題が終わっても、くりかえしがんばって、しっかり身につけよう。

こんなことの中からも、自分のできることを考えて取り組んでみるとよいです。

- くじらーニングも、使える場合は使ってみましょう。

ただし、おうちの人との約束をかならずまもること。

- SNSルールを守る。
- 保護者の管理のもと使用する。他のサイトに保護者の許可なくアクセスしない。
- 時間を守って利用する。  
など

### 国語

- 漢字ノートに漢字の練習

ドリルやワーク、教科書の後ろのページを使って、くりかえし正しく練習しよう。

- 教科書の文章を読む

音読をくふうしてみよう。

感想を書いてみよう。

「てびき」を見て、自分の考えをノートに書いてみよう。

- 朝の読書 朝でなくてもよいです。

教科書で勉強したことをいかして、本を読んでみよう。

習った漢字などを本や新聞などからさがしてみよう。

- 日記 その日のことでも、この1年間で心に残った日のことでもよいと思います。
- 意見文 本を読んで、テレビを見て、新聞を読んで、日ごろの生活で、考えたことをノートに書いてみよう。

### 算数

- 教科書やドリルでやった問題をノートにやってみましょう。

- 一度できたことでも、計算など、くりかえしてはやく正しくできるようにがんばってみましょう。

単元のまとめの問題、1年間のまとめの問題などに取り組むとよいと思います。

### 社会・理科

- 教科書を読んで

大事だと思う言葉に線を引いてみよう。

覚えておきたいこと、忘れてしまっていたことをノートにまとめてみよう。

勉強していないところも読んでみよう。

わかったことやぎもん、調べてみたいことなどをノートに書いてみよう。

## 生活

- 教科書を読んで、勉強したことを思い出してみよう。家の中や家のまわりで見つけたことや気づいたことは、あるかな。しらべたりかんがえたりしたことを紙に書いてみよう。また、おうちの人に、はなしてみよう。

## 音楽

- 学校で勉強した歌を歌ったり、けんぱんハーモニカやリコーダーで演奏したり、してみよう。  
※ 音の大きさに気をつけて、むりせずに。歌うとしたら、えんそうするとしたら、どなくふうをしますか。考えてみましょう。
- 学習した曲のよさや工夫されていることを思い出し、感じたことを自由帳などに書いてみよう。

## 図工

- 学校で取り組んだ作品を思い出して、絵をかいたり、身のまわりの物で何かを作ったりしてみよう。
- 教科書にのっている作品や自分で作ってきた作品について、美しさや表し方の工夫など、感じたことを自由帳などに書いてみよう。

## 家庭

- 教科書やワークを復習しよう。また、実習でやったことを家の人と話し合っ、できるはんいでやってみよう。

## 体育

- 家の中でも安全にできることを考えて、やってみよう。  
じゅんぴ運動でやっていること、ストレッチ、体づくりの運動など、考えてやってみよう。
- 保健の教科書を読み直し、大事だと思ふ言葉に線を引いてみよう。また、これから気を付けたいと思ふことを自由帳などに書いてみよう。

## 特別の教科 道徳

- これまでに学習したことを思い出し、気付いたことや考えたことを自由帳などに書いてみよう。
- 前の学年の物もふくめて、教科書が家があれば、読んでみよう。

## 外国語・総合

- 勉強したことを思い出して、発音したり、自由帳などにまとめたりしてみよう。  
気になったことがあったら、できるはんいで調べられるとよいと思ひます。