



やもと

「臨時休業特別号」 令和2年3月9日発行

規則正しい生活が、次の力になる～再会のために～

…九年前の3月11日、日本は東日本大震災に見舞われました。原発停止、計画停電などで電気もまともに使えない中、始まった新年度。当時中学1年担任の私は、クラスの生徒が「先生、カーテンを開ければ電気を消しても十分勉強できます！」と言ってくれ、薄暗い教室でしたが、みんなが晴れやかな気持ちで授業ができたことを今でも覚えています。自分たちができることを1年生ながらに考え、協力しながら明るく前向きに毎日生活したことを思い出しました。「うばい合えば足らぬ、分け合えばあまる。」いろいろなところで人としてのプライドを感じた日々でした。…

コロナウィルスで休校となり、不安や不便、色々な思いを抱えながらの日々でしょうが、みなさん一人ひとりが今できることをしっかり考え工夫して、前向きに生活していけるといいなと願っています。

田川貴章 森川直子 飯田隆司

○何をやりましょうか

- ・学校から出されている課題に取り組む
- ・ワークの間違った問題をもう一度解く
- ・今までの定期テストを解き直す
- ・「読む」「音読する」「解く」など
様々な角度から学習する

○どうやって取り組むか

ダラダラと勉強するのではなく、**集中して**取り組むことが大切です。できる人は学校と同じように **50 分間集中**して取り組みましょう。

50 分が難しい人は **20 分間勉強・10 分休憩・20 分間勉強**と、時間を区切ってやってみましょう。

○参考までに

インターネットを使える人は、次の学習サイトも参考にしてみましょう。

★文科省「子どもの学び応援サイト」

学 習



A 先生

○運動の効果は…

- ・健康的な体形の維持
- ・体力、筋力の維持および向上
- ・心肺機能の向上により疲れにくくなる
- ・抵抗力を高める。(風邪等予防)
- ・気分転換やストレス解消 など

○手軽な運動の例

- ・ウォーキング
- ・ランニング
- ・近くを散歩する
- ・縄跳び
- ・軽い筋力トレーニング
(腕立て、腹筋、背筋、スクワット)など

☆こんな時こそ、少しでも体を動かすことを心がけて規則正しい生活を送りましょう。

運 動



H 先生

○睡眠は…身体の成長だけでなく、心や脳の成長にもつながります。そのためにも良質な睡眠を。良質な睡眠のための5つのポイントを紹介。

ポイント①枕元にスマートフォンや携帯電話を置くのはやめよう

ポイント②入浴、運動、食事はできるだけ睡眠の2時間前までにすませよう

ポイント③少しずつ照明を落として、リラックスして眠れる環境をつくろう
(光の刺激:ブルーライトをさけよう)

ポイント④起床時間は学校があるときと同じくらいにしよう(昼寝は短時間に)

ポイント⑤寝る前のカフェイン飲料はやめよう
(紅茶、コーヒー、緑茶…)

睡 眠



T 先生

○きちんと朝食を食べよう
軽くてもよいのできちんと朝食をとり、頭とカラダをしっかりと起こして1日をスタートさせましょう。

○いつもと同じ時間に食事をとろう

○食べ過ぎに気をつけ、バランスのよい食事をしよう

○『体の調子を整える食べ物』を忘れずに
野菜や果物・海藻には体の調子を整えるはたらきがあります。積極的に食べましょう。

食 事



K 先生

「まごはやさしい」		
まめ 【豆類】	ごま 【ごま】	わかめ 【海藻類】
やさい 【野菜】		
さかな 【魚・魚介類】	しいたけ 【キノコ類】	いも 【いも類】