

けんこうてきなせいかつリズムをつくろう

おやすみの きかんが とても ながいですね。きょうは、けんこうてきな せいかつを おくるために、がっこうのじかんとあわせた せいかつリズムを しょうかいします。おうちのひとと そうだんしながら、がっこうのリズムに あわせられるように してみてくださいね。

(^^)/おわったら、ふりかえりをしましょう。

よくできた ◎ できた ○ もうすこし △

じかん		かだいのないよう	ふりかえり
おきてすぐ		【けんこうかんさつひょうのきろく】 ・たいおんをはかる ・せき・のどのいたみ・くしゃみをしているかどうか ・からだはだるくないか・いきぐるしくないか ★おうちのひとにサインをもらう	
		・かおをあらう・はをみがく ・ふくをきがえる・トイレに行く(あさみずをたっぶりのむとうんちがでやすくなるよ)	
~8:25		【あさごはんを食べる】 ★てあらい・うがい ★よくかんで食べる	
スキルアップタイム	8:25 ~ 8:40	【ラジオたいそう】 (参考) https://youtu.be/oQU-GDIjz6E	
あさのかい	8:40 ~ 8:45	★きょうの もくひょうを きめましょう かだいののなかからみつけるといいよ! (れい) 2ふんいないにきがえられるようになる	
1こうじ	8:45 ~ 9:30	【4がつ20にちのプリント】(はじめの一步) おもて:さんすう うら:おきがえできるかな たためるかな	なんかいも なんかいも チャレンジしてみよう!
2こうじ	9:35 ~ 10:20	【あたまやてをつかうあそび】(こくご・せいかつ・ずこう・おんがく) (れい) ・どくしょ・おんどくれんしゅう ・ねんど・おりがみ・おえかき・こうさく・ひとりしんけいすいじゃく ・うたをつくる・うたをうたう・おてだま・あやとり ・ちぎりえ・りぼんむすび・パズル・ぬりえ ・ぎゅうにゆうぱくつぶし・なふだつけはずしのれんしゅう など	
なかやすみ	10:20 ~ 10:40		
3こうじ	10:40 ~ 11:25	【おてつだいをさがす】(せいかつ) ★おうちのひとの ようすを じっくりみて、じぶんが いっしょに できそうな おてつだいを みつけよう ★おうちのひとに いわれるまえに じぶんから みつけられるかな?? (れい) ・せんたくものをたたむ・そうじきをかける・しょきをあらう ・ぞうきんがけ・おふろあらい・げんかんのかたづけ など	

4こうじ	11:30 ～ 12:15	【からだをうごかすあそび】(たいいく・せいかつ) (れい)・なわとび・だんす ・からだのバランスをきたえるうんどう ・きんにくをつけるうんどう など ★おうちのひとにみてもらわなくても、じぶんひとりでできるようになりましょう	
きゅう しよく	12:15 ～ 12:55	【おひるごはんをたべる】 ★てあらい・うがい ★よくかんでたべる ※がっこうでは、はじめの15ふんは、はいぜんのじかんになります。	
	12:55 ～ 13:00	【はみがきタイム】 ★むしばゼロをめざしましょう	
ひる やすみ	13:00 ～ 13:12		
そうじ	13:15 ～ 13:30		
5こうじ	13:35 ～ 14:20	【おてつだいをさがす】(せいかつ) ★あさとは ちがう おてつだいを さがせるかな?? ★だいじなことは、じぶんで みつけること!	
かえりの かい	14:20 ～ 14:25	★きょうの もくひょうについて ふりかえりを しましょう (れい)・2ふんいないにきがえられるまでたくさんれんしゅうすることができた。 ・たくさんれんしゅうしたけど、じかんいないにおわらなかったから、 まいにちつづけてれんしゅうしたい。	
9じまでにねよう!! 		【よるごはん】 ★てあらい・うがい ★よくかんでたべる ★ねるまえまでにすること★ ・おふろ・はみがき ・あしたきる ふくのじゅんぴ ・きょうのたのしかったことをおもいだす ・おうちのひとにかんしゃのきもちをつたえる	

いまは、ひとりひとりが、おうちのなかで すごすときです。

そとで あそびたいきもちを おさえて、まずは いのちを まもる こうどうを とりましょう。



～いのちをまもるあいにとば～

てあらい・うがい・あつまらない(マスクも!)