

りんじきゅうこうちゅう せいかつ 臨時休校中における生活について（4月28日訂正）

足立区立千寿小学校

1 きそくただ せいかつ こころ 規則正しい生活を心がけましょう。

- ①あさ 7:00までにはあおきましよう。8:00までにあさごはんをたべられるといいですね。
- ②きんじよめいわくにならないように、いえからたうごかしてましよう。（下のURLをさんこうにしてみてね。）
 - あだちくすほすたいそう 1
<https://www.youtube.com/watch?v=WoLG2O7OzZQ&feature=youtu.be>
 - あだちくすほすたいそう 2
<https://www.youtube.com/watch?v=aNx5vTQZ4z4&feature=youtu.be>
- ③ごぜんちゅうは、かだいと取り組みましよう。
- ④いっしょくもしっかりと食べましよう。
- ⑤ごごはすすんでたうごかしましよう。
(なわとび、マラソン、体幹トレーニングなど1人でもできるものがおすすめです。)
- ⑥がいしゅつはいえのひとのきよかをうけてからにしましよう。
- ⑦よるおそくまで起きていることがないようにしましよう。
1～3年生：21時まで寝る 4～6年生：21時30分まで寝る
 - いえの手伝いをすすんで行いましよう。
 - テレビゲームはじかんをきめ、ながくやり過ぎないようにしましよう。
 - きゅうこうちゅうがくしゅつかだいはHPなどでもかくにんできます。

2 しんがたころなういるす こうどう いしき 新型コロナウイルスにかからないための行動を意識しましょう。

- ①まいあさけんおんかならおこな
毎朝の検温を必ず行いましよう。
- ②ねつがでたり、たいちようわる
熱がでたり、体調が悪くなったりしたら無理せず体をしっかり休めましよう。
- ③ただてあら
正しい手洗い、うがいを徹底しましよう。
- ④ひとごみのおお
人混みの多いところにはなるべく行かないようにしましよう。
- ⑤へやかんき
部屋の換気をこまめにしましよう。
- ⑥てきとまよりの
適度な距離をあけて家族や友達と話すようにしましよう

3 ひとりなや 1人で悩まないようにしましよう。

きゅうこうきかんちゅう こころ
休校期間中、心がなにかもやもやしたら、ぜひ下のサイトをさんこうにして、こころのけんこうもかんり
心の健康も管理しましよう。

国立大学法人静岡大学（学長 石井 潔）新型コロナウイルスによる休校措置期間中の子ども向けメンタルヘルス
資料「レジりん通信（作成：静岡大学教育学部小林朋子研究室 レジりん制作委員会）」の提供について—子どもたち
の心の健康が回復するカー

<https://www.shizuoka.ac.jp/cms/files/shizudai/MASTER/0100/SQRqQjvN.pdf#search=%27%E4%BC%91%E6%A0%A1+%E3%83%A1%E3%83%B3%E3%82%BF%E3%83%AB%27>

れいわ ねん がつ にちげんざい
令和2年4月28日現在

4 様々な学習支援を活用しましょう。(使用には、パソコンやタブレット端末等が必要なものもあります。)

動画などの閲覧にあたり以下のように、注意しましょう。

動画を観るときは、家のルールをしっかりと決めましょう。

YouTubeには様々な動画が投稿されています。視聴後、画面にYouTubeの他のサイトが紹介されてしまう環境で、有害なサイトへと導かれることもあります。YouTubeに限りませんが、今後も子どもたちの様々な意味での安全を守っていくためにも、ご家庭のご理解とご協力をお願いします。

- ・TOKYOMXテレビを活用した小学生向け生活・学習支援番組「TOKYO おはようスクール」
東京都教育委員会ホームページ

URL <https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/>

- ・官公庁等による支援サイト
文部科学省「子供の学び応援サイト」

URL https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

- ・経済産業省「学びをとめない未来の教室」

URL https://www.learning-innovation.go.jp/covid_19/?t=6

- ・NHK「NHK for School」

URL <https://www.nhk.or.jp/school/>

- ・教育芸術社（小学校：音楽、中学校：音楽）

URL <https://textbook.kyogei.co.jp/library/>

- ・帝国書院（小学校：地図、中学校：地理）

URL https://www.teikokushoin.co.jp/textbook/elementary2019/2020_temporary_ws/index.html

- ・東京書籍（小学校：国語、算数、中学校：数学）

URL <https://www.tokyo-shoseki.co.jp/news/detail/155>

- ・日本文教出版（小学校：社会、中学校：歴史公民）

URL https://www.nichibun-g.co.jp/learning_support/

- ・光村図書（中学校：国語、英語）

URL https://www.mitsumura-tosho.co.jp/oshirase/shien_index.html

- ・EduMail（エデュモール・配信型学習コンテンツ）

URL <http://www.edumall.jp/go>

※IDとパスワードについては、別途学校メール配信システムでご連絡ください。

令和2年4月28日現在

5 その他、困ったことがあったら・・・

上記以外でも、「勉強で分からないところがあって進まない」「やり方が分からない」「すべての課題が終わってしまっていて新たな課題が欲しい」等への個別対応をしますので、遠慮なく電話等でお問い合わせください。