輝き

誠之人道

令和２年５月７日
文京区立誠之小学校
６年生号

６年生のみんなへ

体調を崩さず元気に過ごしていますか。学校が再開されたら，みなさんが安心して学校生活が送れるよう，先生たちも全力で準備を進めています。

家の中でしっかりと過ごせているかな。来週からの課題を学校のHPに載せます。学習予定表を見て，計画的に学習を進めてみましょう。お手伝いも頑張って！

６年生の皆さんこんにちは。４月20日に，休校中の過ごし方アイデアを紹介しました。（下記参照）規則正しい生活はできていますか。来週またメッセージを送ります。

休校中の過ごし方アイデア①

私たちが今できることは，健康に過ごすための努力をすることです。そのためには，「生活リズム」を正しくすることが大切です。できるかぎり一日一日を規則正しく生活できるよう工夫していきましょう。

そこで，ひとつアイデアを出します。毎日の「起きる時刻」「寝る時刻」「勉強する時間」「テレビなどを見る時間」「運動（家の中でストレッチをすることも運動です）する時間」を決めてみましょう。もちろん自分で決めてもいいですし，おうちの人と相談して決めていいです。大切なことは，**「決めたことを毎日きちんとする」**ことです。ぜひ今日から目標を立てて，チャレンジしてみてください。

《ぜひ立ててもらいたい目標》

◎ 起きる時刻 □：□□　◎寝る時刻 □：□□

◎ 勉強の時間 □時間（または分）

◎ テレビ（ゲーム・インターネットなど）の時間 □時間（分）以内

◎ 運動□分←こちらはもちろん室内でもOK！おうちの人と相談して内容を決めましょう！

もう，時間が決まっている人も、□に数字を入れてみよう！！

休校中の過ごし方アイデア②

自宅で学習するときに家庭学習用のノートを１冊作ってみましょう。
（どんなノートでもかまいません。マス目ノートでも罫線ノートでもよいです。）

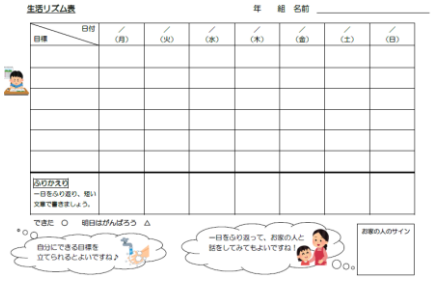
【取り組み方の例】

・見開き１ページを毎日の目標として取り組む。（見開き１ページ以上でも構いませんが，続けることが大切なので，無理のない出来る範囲で取り組んでみましょう。）

日付も必ず書こう！

【内容の例】

□６年生の国語の教科書に出てくる読み物教材の意味調べ
□５年生の漢字や計算ドリルの解き直し
□５年生の社会や理科の復習
□習い事の問題や課題に関すること
□自分の趣味や興味のあることの調べ学習
□新聞などのスクラップ（切りぬき）
□日記

１学期の学習の目標や生活の目標を立てたり、オリジナルの生活表を作ったりしてみてもいいね。

（例）生活表