



発行日 2020年4月27日

発行者 たんぽぽ級担任

たんぽぽ通信スペシャル号 No5



突然ですが・・・パート2！！

たんぽぽ級のみんな元気ですか。ステイホームを守っていますか。学習面で復習や予習に取り組んでいますか。学校が休校中の今自分の苦手を得意にするチャンスですよ。さあ、今から机に向かって勉強だ！！といってもいきなりすぎるので、自分の一日の生活リズムを整えてみましょう。少なくとも10分は勉強机に向き合う時間を作ってみましょう。

タイムスケジュール作成に挑戦だ！！

7:00～	おはようございます。
7:30～	顔を洗って、トイレを済ませる。
8:30～	
9:00～	朝ごはん
10:00～	勉強(算数・国語など)
11:00～	コミュニケーションタイム(お家の人とお話し)
11:30～	お手伝い(お片付けなど)
12:00～	お昼ごはん
1:00～	お散歩やストレッチ運動(お家で)
2:00～	勉強(算数・国語など)
3:00～	おやつタイム
3:30～	コミュニケーションタイム(お家の人とお話し)
4:30～	お手伝い(夕食の準備など)
6:30～	夜ごはん
7:00～	お風呂や夜ストレッチ
8:00～	おやすみなさい。

例のスケジュール表をお手本に考えてみよう

お家の人と考えてみるといいですね！

保護者の皆さまへ

学校が休みの間、生活リズムが崩れがちです。私たち教員も子ども達と会えていない状況に不安な気持ちでいっぱいです。学校が始まる前に生活リズムを立て直してみたいかかでしょうか。もちろん今もされているとは思いますが、これからもご協力をお願いします。

スケジュール表

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00 ねるの遅いゾーン	

時間を意識して生活してみると体がシャキッとします。お家の人とスケジュールを立てるときは、先生との約束で3つ必ず入れてください。1つ目は、学習時間を入れてください。2つ目は、コミュニケーション時間を入れてください。3つ目は、ストレッチ(体ほぐし)時間を入れてください。シャキッとスケジュールを作って学校生活が始まった時にロケットスタートできるようにしましょう。