



# 臨時休校のため家庭で過ごすみなさんへ

利根町教育委員会

新型コロナウイルスの流行により、学校に登校できず、ほとんど家で過ごすことになってしまい、みなさんの中には、不安な気持ちになっている人もいます。しかし、みなさんが健康で元気に過ごすことをご家族のみなさまや先生方、そして、多くの方々が願っています。

そこで、学校からいただいた連絡とあわせ、このチェックカードを活用し、家庭での過ごし方や学習の仕方を振り返り、元気に過ごしてほしいと思います。



## 1 家庭での過ごし方について

### (1) 家庭での過ごし方をふりかえってみましょう。

●規則正しい生活に向けて		チェック欄
①	学校に行っているときと同じ時間に起きて、できるだけ身支度を整えていますか。	
②	3食バランスのよい食事をして生活していますか。	
③	午前と午後に勉強する時間を決めて計画的に過ごしていますか。	
●ストレス解消に向けて		チェック欄
①	家の中でできる体ほぐし運動やストレッチ運動に取り組んでいますか。	
②	読書をしたり、音楽を聴いたりするなどリラックスする時間をとっていますか。	
●感染が広がらないようにするために		チェック欄
①	風通しの良くない場所で、長い時間たくさん人がいるところへは行かないようにしていますか。	
●家族との時間を大切に		チェック欄
①	家のお手伝いをしていますか。	
②	家族と話をする時間を大切にしていますか。	
③	一人でゲームやSNSなどを使う時間を少なくしていますか。	
●相手の気持ちを考えて行動するために		チェック欄
①	新型コロナウイルスに感染した人やその家族などを傷つけるようなことを言ったり、うわさをしたりしていませんか。	

(よくできている…◎ できている…○ できていない…△)

### (2) 心配なこと、不安なことがあったら、相談しましょう。

家庭での過ごし方を振り返ってみて、いかがでしたか。よくしていくことができるところは、見直し、健康で元気に過ごすことができるようにしましょう。

ですが、今回のような状況では、気持ちが落ち込むことは不思議なことではありません。困ったときは、家庭や学校の先生、スクールカウンセラーなどに相談し、悩みを一人で抱え込まないようにしましょう。次の相談窓口も利用できます。

【24時間子供SOSダイヤル】	0120-0-78310
【子どもホットライン】	029-221-8181
【利根町教育相談電話】	0297-68-2213



## 2 家庭での学習の仕方へのアドバイス



### (1) 家庭で過ごす時間割を作ってみましょう！

- 学校の時間割のように、家でどんなことをするのか計画を立てましょう。あまり無理をせず、休み時間もしっかり取りましょう。「国語」、「算数のドリル 2ページ」のように、何をやるのかがはっきりすると実行しやすくなります

時間	内容
9:00~ 9:45	漢字ドリル
10:00~10:45	算数、教科書のまとめ
11:00~11:45	体ほぐしの運動 ※休み時間、昼食
14:00~14:30	読書

### (2) 学習した内容や分からなかった内容を記録しておこう！

- 日記のように、その日に学習したことを記録しておきましょう。また、分からなかったことを記録しておくことで先生に質問しやすくなります。

4月15日	勉強時間	4時間30分
漢字練習（2ページ）		
算数の章末問題		
・距離と速さの問題が分からなかった。		

### (3) 前の学年で学習した内容を復習したり、新学年で学習する内容も予習したりしてみよう！

- 学校で出された課題だけでなく、前の学年の教科書やワークブックを使って復習することも大切です。分からなかった場合は、教科書やノートなどをもう一度よく読んでみましょう。
- 新しい教科書を読んだり、興味があるところを選んでチャレンジしたりしましょう。



### (4) 普段なかなかできないことにチャレンジしよう！

- 漢字や計算のドリルなど、繰り返してできるものに加え、次のようなことにもチャレンジしてみるといいと思います。

【国語】家にある（図書館にある）本を読んで、簡単なあらすじやおもしろかったところなどをメモして、「おすすめ読書カード」を作る。

【社会】新聞やネットから、テーマを決めていろいろな情報を集める。

【算数】身の回りにあるものの長さや面積、体積などをはかってみる。

【音楽や図画工作】歌や演奏をテレビなどで聴き、そこから想像した絵を描く。



### ポータルサイトを見てもみよう！

★ 動画や音声データの配信、教科の学習ができるワークシートが載っています。

- 学習支援コンテンツポータルサイト「子どもの学び応援サイト」（文部科学省）
- 「おすすめキッズサイト」（一般社団法人教科書協会）
- 「#学びを止めない未来の教室」（経済産業省）
- 「NHK for School」（NHK）