



臨時休業中の過ごし方について ～計画を立て、実行しよう～

児童のみなさんへ

全国において、新型コロナウイルスの感染症が広がっていることから、臨時休業がさらに延長されるなどの対策がとられています。学校が休みであっても、規則正しい生活リズムを保ち、計画的に日々を過ごすことが大切です。今は自分の命を守るためにもがまんの時です。始業式で話をした『たんぼぼ』のように、今は辛く、厳しい状況にあってもぐっと耐えて、そして、力を蓄えて、「自分のきれいな花を咲かせる」ためにがんばりましょう。みんなでこの困難を乗り越えましょう。



生活面 規則正しい生活を心がけよう
学習面 学校から出された課題を中心に学習しよう

保護者の皆様へ

お子様が規則正しい生活リズムを保つには、学習等のすべきことと趣味等のしたいことをバランスよく計画的に行うこと、計画を実行する意欲を持続することが大切です。お子様との会話や触れ合いを大切にしながら、一緒に規則正しく生活できる計画づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。その際、必要に応じて裏面の「計画表を作ってみよう」をご活用ください。子どもたちは、自由に外出しにくい等、今まで経験したことのない生活により、ストレスを抱えがちになることが予想されます。そのような状況では、保護者の皆様との会話や褒め言葉が、何物にも代えがたい元気のもとになります。ぜひ、お子様と会話をしたり、取り組んだプリントに目を通したりする時間を作ってください。計画の実行に前向きに取り組もうとした点をしっかり褒め、計画を実行する意欲を支えていただきますようお願いいたします。また、臨時休業中、お子様や保護者の皆様に悩み事や相談事が生じた場合は、ご遠慮なく学校に相談してください。公的な相談窓口として「24時間子供SOSダイヤル」や「子ども教育・子育て相談」などもあります。

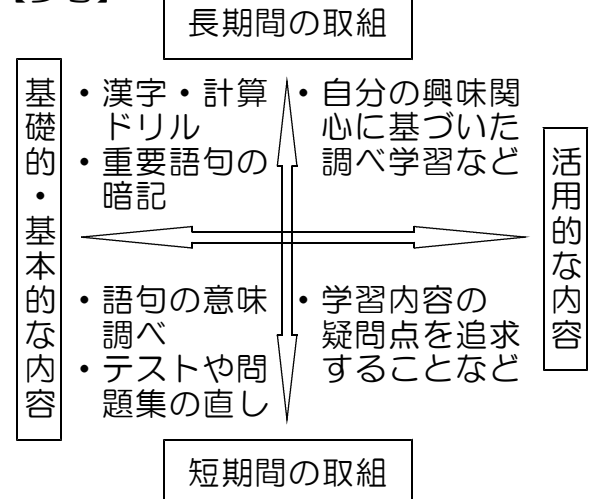
【相談窓口】 【24時間子供SOSダイヤル】 0120-0-78310 (なやみいおう)
【子ども教育・子育て相談】 0270-26-9200

学習について

- 全員に取り組んでほしいこと
 - ・学校から出された課題
 - ・学校で使う教科書や問題集を活用しての復習や予習
- その他に取り組めること
 - ・自宅にある教材の活用
 - ・Web ページにある教材の利用

※『**たまむら家庭学習支援サイト**～ Stay at home ～』で検索すると様々な資料が出ます。使用条件がある場合もあるので、利用にあたっては、必ずご家庭で相談ください。

【参考】



計画表を作ってみよう



- ①生活に必要な時間（食事、睡眠、入浴など）を書きましょう。
- ②学習時間を書きましょう。
- ③自分の自由な時間（手伝い、読書、音楽鑑賞など）を書きましょう。

進め方

計画表（高学年の例）

イメージをつくらう	6時	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	起床・朝食			学習① 国語	学習② 算数		昼食		学習③ 理科	読書・運動	手伝い		学習④ 社会		夕食・お風呂 テレビ 音楽		
	起床や就寝は学校があるときと同じくらいにしよう			学習にとりかかる時間や場所を決めよう			家族のためにできることを考えよう			テレビ、ゲーム、DVDやスマホなどのメディアは時間を決めて利用しよう							

目標を決めよう

○目標

生活面	
学習面	

計画をしよう

○計画表

6時	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

実行し改善しよう

○振り返り

生活面	
学習面	



【保護者からのメッセージ】