



# ONE TEAM

スクラム



1学年通信 No.2

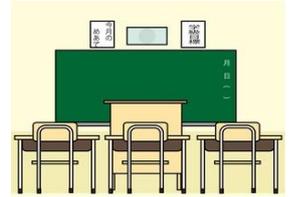
令和2年

5月8日

発行責任者

細貝光市

## 規則正しい生活が、 体調を整えます



### 体の調子はどうですか？

臨時休校も長くなりました。皆さん、体の調子はどうですか？

体の調子を整えるには毎日、規則正しい生活をするのが大切です。起きる時間、寝る時間、食べる時間。なるべく同じがいいです。

学校は平日週5日、8時には来て、16時ごろ終わります。勉強も1科目50分やって10分休み、というパターンで午前と午後で6時間。これを毎日続けると体の調子が整いますが、残念ながら今は、家にいなければいけません。

### 家での時間配分

ですから、家の中でも、なるべく学校と同じように過ごしたいものです。

たとえば朝起きて朝ご飯を食べて、9時ごろには勉強を始められると思います。もちろんもっと早くてもいいです。

勉強時間は「40分がんばったら20分休憩」のように、自分のペースを決めることが大切です。「気分がのってきたからバリバリ勉強する！」ということも時にはありますが、長続きはしないでしょう。気分がのっていても、のっていなくても、同じペースでやったほうが長続きします。ちょうどマラソンのように。

途中で昼ご飯をとって、15時くらいまではやるとよいでしょう。

### どこで勉強する？

机に向かって座って勉強する人は多いのですが、皆さんの机の上やまわりに何がありますか？ 勉強している時にふと顔を上げたら、そこに『鬼滅の刃』の最新刊や、ゲームのコントローラーがあったら、気が散りますね。だから、自分が集中できるように、自分で勉強する場所については、よく考えたり、工夫したりしなければいけません。人によっては時間によって場所を変える人もいます。 (上級生から聞きました。)

### 学校ではできない勉強をしよう

料理のお手伝い。弟や妹の世話。犬の散歩。お風呂そうじ。家族の一員として、皆さんは何か決まったお仕事をまかされていますか？ これらは学校で学ぶことのできない、とても大切な勉強です。まだ家で決まった仕事がない人は、ぜひお家の人と相談して、何か仕事をまかせてもらいましょう。

皆さんがいつでも心身ともに健康であるように、願っています。

# 家でこんなことをしよう！

細貝 光市 学年主任

## 身体を動かして、ストレスをためないようにしよう！

パソコンがある人は、YouTubeで「エアロビチャレンジ」をやるのもいいですよ。音楽に合わせて楽しくトレーニングできます。また、ランニングやウオーキングをやりたい人は、「adidas」のアプリ、筋トレや体幹トレなどには、「NIKE」や「ASICS」のアプリがお勧めです。気分転換を図りながら、トレーニングがマンネリ化しないように、バランス良く、無理なく、怪我なく楽しく体を動かしましょう。

清水 涼子 A組担任

## 英語に触れる生活をしよう！

入学式の日にはA組のみんなには「英語好き？」と尋ねてみたら、思っていた反応と違い、「話せないからニガテ」「何言ってるか分かんないからニガテ」・・・なんていう言葉がちらほら。そこで、この自宅学習期間には、英語に触れることを意識してもらえれば、と思います。特にEテレの英語番組はおもしろく分かりやすく作られていて、私も好きでよく見ます。朝早く放送されている子供向けの番組はリスニングの練習になりますし、夜7時頃に放送されているいくつかの番組は使いやすいフレーズや外国の文化を知ることができます。ぜひ英語に触れましょう！

落合 祐奈 B組担任

## 実験動画を見てみよう！

理科は本当に難しいから、苦手。けれども、実験は好きという人は多いでしょう。そんな人にこそ見てほしいものがあります。それは「NHK for School」や「YouTube」にある実験動画です。特に「NHK for School」にある「大科学実験」というビデオがおすすめです。学校で勉強することを大人数で、お金をかけて実験する内容でおもしろいです。サイトを開いて、「クリップ」という項目から見ることができます。また、「香川照之の昆虫すごいぜ！」というビデオは昆虫の仕組みについて教えてくれます。長く家にいると、だんだん色々なことに飽きてきてしまうことでしょうか。その息抜きにどうでしょうか。

佐藤 新太郎 副担任

## 本をたくさん読みましょう！

今、家にある本でもどんどん読みましょう。教科書を読んでも大丈夫です。しかしすぐ読み終わってしまう。本は読みたいけれど、図書館も開いてないし……とと思っている人におすすめです。中学校のホームページにある「図書だより」に、無料で読めるインターネットのサイトが紹介してあります。とくに、「青空文庫」というサイトは過去の名作が手に入る、有名なサイトです。私も利用していて、芥川竜之介や江戸川乱歩、宮澤賢治の作品など授業でも使わせてもらったことがあります。おすすめの作品をプリントにして課題と一緒に配りますので、ぜひ読んで、参考にして下さい。