

# 5年生の皆さんへ

皆さん、元気に過ごしていますか？先生たちは、皆さんに会えることを楽しみに元気に過ごしています。大変な時期ですが、気を落とさずに前向きに過ごしていきたいですね。先生たちからは、お家時間を楽しく！健康に過ごせる工夫を紹介したいと思います。参考にしてみてくださいね。



元気のひけつは①早寝早起き②脳を動かす③体を動かす④好きなことに熱中する（しゅ味を持つ）⑤ご飯をもりもり食べる！

①～⑤は先生たちも大切に実践していることです。

1日の計画を立てると見通しが立ち、メリハリある生活になります。挑戦してみよう！

## お家の中で手軽にできるスポーツ

お家にいる時間が長い分、運動不足になりがちです。そこで手軽にお家でできる運動を一部ご紹介したいと思います。**プランクボールホッケー 体幹がきたえられます！**

1. 腕立て伏せの様な体制になる
2. 上体は出来るだけまっすぐになり、二人組で向き合う
3. 片手でボールをエアホッケーにお互いにパスしあい、ボールをうまく返せなかった方が負け

詳しくは、子供の運動あそび応援サイトスポーツ庁 文部科学省

## 学習は計画的に！！

宿題は、進んでいますか。もう、終わっている人もいるかもしれません。学習は、計画的に進めましょう。分からないことがあれば、学校で担任の先生に聞きましょう。

自分の興味をもったことや、1日の絵日記などを自主学習で取り組んでみていいですね。

皆さんに会えることをとても楽しみにしています。

気持ちは前向きに！を大切に。