

休校中の過ごし方について

学校が再開されるまでの1カ月間、
どのように過ごしたいですか？



勉強面

- ・宿題をがんばりたい
- ・予習、復習をする
- ・勉強の習慣を崩さないようにしたい
- ・学力が下がらないようにしたい
- ・絵の勉強をする



精神面

- ・ストレスを溜めないように過ごす
- ・穏やかに過ごす
- ・学校にポジティブなイメージを持てるように声かけを行いたい



家族

- ・家族でたくさん笑いたい
- ・料理、洗濯などの家事をしてもらいたい
- ・一緒に映画を見たりして一緒に時間を過ごしたい
- ・子どもとたくさんコミュニケーションをとりたい



体力面

- ・ストレッチをやりたい
- ・夜に散歩に行き、体力が下がらないようにしたい
- ・短時間、自転車に乗りたい
- ・縄跳びをする
- ・箸の持ち方を習得したい
- ・家で体力づくりを行いたい



生活面

- ・規則正しい生活をしていきたい
- ・笑顔で過ごしたい
- ・生活リズムを崩さないようにしたい
- ・メリハリのある生活をしていきたい
- ・学校が始まったときに困らないように、午前中は学習時間にして、規則正しい生活をしたい
- ・学校が始まった時のために、起床時間を合わせる



子どもだけで簡単に
作れる料理の紹介を美南小
PTAホームページでしてい
よ！のぞいてみてね！

URL:<https://yoshikawaminami-pta.net/>

おうちでできる
ストレッチの紹介も美南小PTA
ホームページをチェック！

URL:<https://yoshikawaminami-pta.net/>

