

5年生の皆さんへ

5年担任より

5年生の皆さんこんにちは。体調はいかがですか。家の中でしっかりと過ごせているかな？先生たちも、「STAY HOME」（家にいること）を徹底したり、楽しく学校で皆さんと学習や運動ができるように準備したりして、頑張っています。みんなで心を一つにして頑張っていきましょうね。

さて、そうはいても家にいるとイライラしたり、ダラダラしてしまったり、ストレスが溜まっていきますね。わかります。イライラやストレスを解消するためには「生活リズム」を整えることが一番大切です。朝7時までには起きて、太陽の光を浴びる。それだけでく幸せホルモン“セロトニン”（体の働きを調整する）が体の中にたくさん出てきます。“セロトニン”はイライラをしずめたり、気分がすっきりさせたりする作用があるそうです。

早寝早起きをして「生活リズム」を整える、そして学習も一つ一つ進めましょう。うまくいかないという人は、下にやり方を書いておくので参考にしてください。

最後に、課題についてです。国語の「漢字の広場」は、短い文章で漢字をつかって作りましょう。算数は、課題が終わったら、五年生の教科書「変わり方を調べよう（1）」を見ておきましょう。

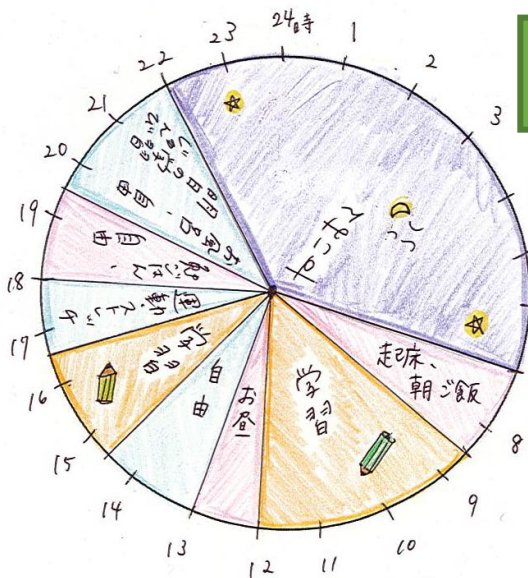
今、できることを、きちんとやって、早く元気に学校で会えるといいですね。では、また来週～～！！



- 学習の時間を決めよう。（計画をたてよう！）
- ゲームやテレビを消して、取り組もう。
- 机の上を片付けて、学習に取り組もう。
- 勉強した内容を、家の人にみてもらおう。

おうちのお手伝いも積極的に頑張ってみよう！！

家の中でストレッチやダンスなどで体を動かそう！



1日の生活モデル

手洗い・うがいをきちんとしましょう！

