

家庭科 学習内容と方法

○3 学年

学年の時間割参照

○2 学年

学年の時間割参照

○1 学年

学年の時間割参照

○全学年

健康の三本柱【睡眠、運動、食事】と、三密を避けた生活、手洗いうがいの実践。

- ①朝7時半までには起きる。⇒朝陽を浴びる。水分補給をする。朝食を食べる。
- ②体と顔を動かす（ひとり朝散歩、その場跳び、笑う。など。迷惑にならない範囲で）
- ③野菜を積極的に食べる。
- ④夜に睡眠をたっぷり取る。
- ⑤夢中になれるものを一つ継続して行う。（手芸でも読書でも趣味でも）
- ⑥マスクが無い場合は作る。（素材も作り方も自由。）

作り方例はこちら

○平面マスク例

<https://youtu.be/BnrcMRHZLXA>

○立体マスク例

<https://youtu.be/mfcf8Sf2TQo>

<https://youtu.be/IVPKqDyK8uo>