

1	8:45~9:35	体育	<p>★★検温 健康チェック</p> <p>①ラジオ体操 https://www.youtube.com/watch?v=ZzC4mvORTbc</p> <p>②ゆらゆら・がにがに体操 https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_725.html</p> <p>③ストレッチマン（柔軟体操）http://www.nhk.or.jp/tokushi/smangold/</p> <p>④腹筋15回 背筋15回 スクワット10回</p> <p>※ストレッチはお風呂あがりでもいいよ！前屈で床に手がつくことを目指そう！！</p>
2	9:45~10:35	生活単元学習 理科・社会・ 英語	<p>NHKforSchool https://www.nhk.or.jp/school/</p> <p>※美術の絵画素材にも</p>
3	10:45~11:35	国語・数学	<p>東京都 東京ベーシックドリル https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/study_material/improvement/tokyo_basic_drill/</p> <p>文部科学省学習支援サイト一覧 https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00004.html</p> <p>※その他民間無料学習支援サイト、市販ドリル冊子などを活用し、基礎学習を中心に取り組んでください。</p>
4	11:45~12:35	職業家庭	<p>家の手伝い</p> <p>①掃除（トイレ・お風呂など家族の共用部分）</p> <p>②昼食の手伝い（調理・準備・片付け）</p>
5	13:30~14:20	美術	<p>絵画（自分の似顔絵・家族の似顔絵・スポーツ選手の似顔絵・有名人の似顔絵・身の回りの動植物・建物など画材自由）</p> <p>折り紙・自由工作 など</p>
6		日記	<p>今日がんばったことなど（メモでok）</p>