



令和2年4月17日(金)  
日野市立旭が丘小学校  
第4学年 学年だより  
4月臨時号

臨時休業日が続きますが、お子さんのご家庭での様子はいかがでしょうか。体調を崩してしまっている子はいませんか。いないことを願うばかりです。

さて、新学期になって2週間が経ちました。そろそろ生活のリズムが崩れ始めている子いるのではないのでしょうか。学校からは課題を出さない予定でしたが、ホームページを活用して、4年生が取り組むとよい課題を発信していきたいと思います。ぜひご活用ください。



## ①健康な体を作ろう

3年生の保健の学習で、健康（心も体も）に過ごすためには、「運動や食事、休養・すいみん、体を清潔に保つこと、身の回りの環境を整えること」が大切であることを学びました。3月に生活表を作成しましたが、生活表を活用できているでしょうか。

そこで、もう一度、生活表を作成し、規則正しい生活ができるようにしてほしいと思います。また、「ぼく・わたしの健康マイルール」を見つけてほしいと思います。見つけたマイルールをみんなで共有し合えたらいいなと思います。

参考程度に、次のページに生活表を載せておきました。ご活用ください。

## ②都道府県を覚えよう

4年生の社会科では、47都道府県をすべて覚えておくとういことです。休校明けから学習するので、その前に、少し覚えておくとういと思います。

そこで、今回はただ覚えるのではなく、自分の好きなことと結びつけて調べながら、覚えたいと思います。

例えば、動物が好きな人は・・・47都道府県にある動物園を調べる など

電車が好きな人は・・・47都道府県にどんな電車が通るのかを調べる など

食べ物が好きな人は・・・47都道府県の名産物を調べる など

お城が好きな人は・・・47都道府県の名城を調べる など

調べるときは、お家の人に協力してもらいながら、本やパソコンで調べて日本地図に書き込みましょう。地図を載せておきます。ご活用ください。

例

空いているところに吹き出しを作って、  
都道府県名とテーマについて分かったこと  
を書きましょう

長野県  
りんご

# 一日の生活表

午前

3時	
4時	
5時	
6時	
7時	
8時	
9時	
10時	
11時	
12時	
午後	
1時	
2時	
3時	
4時	
5時	
6時	
7時	
8時	
9時	
10時	
11時	
12時	
1時	
2時	

午後

### 書き方

- ①線を引いて、何をするのか書き込みましょう。
- ②
 

}	すいみん (ねすぎに注意)
	食事
	運動

 3つが入っているかをかくにんしよう！

### 記入例

6時	すいみん
7時	朝食
8時	学習 (計算・漢字)
9時	
10時	運動 (なわとび・ランニング)
11時	自由時間 (パズル)

- ### 例えば・・・
- 毎日、起きたらすぐに太陽の光をあびて、コップ1ばいの水を飲む (みか先生)
  - 毎日、30分以上歩く。自然いっぱい気持ちのよい道を探すといいよ。(みか先生)
  - 部屋のそうじ&そうきんがけ！
  - 同じルーティーンを続ける！(うらの先生)
  - お風呂上がりにストレッチをする。(高取先生)

## ぼく・わたしのけんこうマイルール

# オリジナル日本地図

出典「帝国書院HPより」

テーマ

