

【学習課題】

「時計の時間と心の時間」の文章構成を大まかに分けて、まとめよう。

◎「時計の時間と心の時間」を初め・中・終わりに分けて、それぞれどんなことが書いてあるか、要点をかじよう書きで書きましよう。

初め 中 終わり	形式 段落	①	②	③					
段落の要点									

私は、「笑うから楽しい」を読み、筆者の考えにとても共感した。①の段落の「体の動きと心の動きは、密接に関係している」というところは、五年生の保健の授業で学習したこととも共通しているし、自分自身にも似たような経験がある。

五年生の保健では、心と体はつながっていて、体が病気だと心も元気がなくなり、反対に心が元気でないとい体も調子が悪くなることを学習した。授業では、自分だけでなく、友

達も心と体のつながりを実感する体験をしていることが分かり、心と体がつながっていることがよく理解できた。

「笑うから楽しい」の③では、脳内の血液温度についても説明している。笑っている時はリラクセスしているのに対し、緊張している時は手に変な汗をかいたり心臓がドキドキして頭の中が真っ白になったりする。その時はいつものようにうまく息が吸えなかったから、きっと脳内に空気が回って行かず、血液

が冷やされないのだと思った。

筆者の言う通り、体と心は深く関わり合っている。だから、体が笑う動きをすれば心も笑うかもしれないと思った。今度、母に怒られて落ちこんだ時に、鏡の前でにっこり笑ってみようと思う。



17 お母さん、お願いね

■〈考えよう①〉 父の言葉にはっとしたとき、「わたし」はどんなことを思ったでしょう。

Vertical lines for writing.

■〈考えよう②〉 これまで人をあてにしたり、わがままだったりしたことはなかったですか。また、これからはどのような自分でありたいと思いますか。

Vertical lines for writing.

月
日
組
番
名前

■学習のふり返し *当てはまる😊に色をぬりましょう。

よく考えた。

Smiley face icon in a box.

別の考えに気づいた。

Smiley face icon in a box.

自分をふり返った。

Smiley face icon in a box.



2

病原体と病気

▶教科書36～37ページ

年 組 番 名前

1. ふり返る インフルエンザの^{よぼう}予防のために、なぜ^{てあら}手洗いやマスクが大切なのでしょう。

.....

.....

2. 調べる インフルエンザは、どのようにして起こるのでしょうか。起こり方について、まとめましょう。

- ①くしゃみやせきで、()が()中に飛び散ったり、手に付いた病原体がドアノブなどに付いたりする。
- ②それが()や口から、のど、^{はい}気管、肺に入る。
- ③体の中で()が数を増やすと、インフルエンザの^{しょうじょう}症状が出る。

3. 調べる インフルエンザのような、病原体がもとになって起こる病気を^{よぼう}予防するには、どうすればよいでしょうか。次のことに注目して挙げてみましょう。

病原体の ^{げん} 発生源をなくす	病原体の ^{みちすじ} うつる道筋を断ち切る	体の ^{たいこう} ていこう力を高める

4. インフルエンザがはやりそうなので、^{よぼうせつしゆ}予防接種を受けました。このほかに、毎日の生活でどんなことに気を付けようと思いますか。また、それが^{よぼう}予防に役立つのはなぜですか。

.....

.....

学習のまとめ・感想

「病原体と病気」を読んで、分かったことや感想を書きましょう。

月 日 ()

体育メニュー2

予定では、来週には学校が再開されます。待ちに待った学校！と楽しみな一方で、勉強についていけるかな、毎日学校へ行って帰宅後に宿題をやって…と以前のような生活になったら体がついていかないのでは…と、不安の方が大きいかもしれません。それは先生も一緒です。その不安を少しでも小さくするために、家で体を動かす時間をつくって、心だけでなく体の準備もしましょう！

発展形スクワット

①ジャンプスクワット10回

- ・しゃがんだ状態からジャンプを繰り返す。
- ・ジャンプした時に、頭の上で手をたたく。(高いジャンプを意識すること)
- ・しゃがんだ時のかかとをつけず、常にかかとを上げた状態をいじすること。

②フロントラウンジスクワット20回

- ・片足を前に出し、両ひざを曲げ、重心を落とす。左右交互に繰り返す。
- ・背筋をまっすぐに保ち、体を落とすときは両足で体重を支える。
- ・手は腰に、または後頭部で組む。

③ワイドスクワット10回

- ・足を肩幅より大きく開き、スクワットをする。
- ・お尻をしっかりとしすめて、ひざを外側に向けて行う。
- ・手を前にのばして胸の前で組むと、体幹もきたえられる。

たいかん

体幹トレーニング

今回はキープ系をあつかったので、今回はすばやく動かす系を紹介します。

D クランチ

あお向けでひざを軽く曲げた体勢から、脚・肩甲骨・腕を同時に浮かせる。上体がぶれないようにすばやく10回行う。足が速くなるトレーニング。

E ダイアゴナルクロス

四つんばいの体勢から、右手と左足を同時にすばやくのばす。体のラインは一直線になるように、右手左足10回の後、左手右足10回行う。

※右手左足をのばして10秒キープ、反対側も10秒キープのトレーニングもある。

F マウンテンクライマー

腕立てふせの体勢から、脚を交互にすばやく引き上げる。引き上げた脚のつま先は床につけないのがポイント。上半身がぶれないように、腕でしっかり体を支えて、20回すばやく行う。

📌今回紹介したメニューは、少し強度が高いので、自分に合った回数で行いましょう。トレーニング系は毎日ではなく、一日おきに行うと無理なく取り組めますよ。