

ほけんだより

2020年5月1日
大阪市立難波中学校
保健室 NO. 2



“おうち時間” なにをして過ごしますか？

学校がお休みになっている間、自宅で勉強するために学習動画がいくつも配信されていますね。
勉強以外にも様々な団体や企業が動画やコンテンツを配信していますので、いくつかご紹介します。
外出自粛中も、工夫次第で充実した期間になりますよ！

▶ 運動したい！という人は・・・

「いえスポ！」 <https://iespo.net/>

サッカーやバスケットなど様々な種類のスポーツ指導員の方が、自宅でも簡単にできる練習やチャレンジ動画をアップしています。運動不足解消に！👊



▶ 家族のごはんを作ってみようかな？という人は・・・

「学校給食レシピ／山口県下松市」

<https://www.city.kudamatsu.lg.jp/kyuushoku/recipe.html>

山口県下松市で提供されている給食のレシピです。人気の献立が小学生でも作れるように、写真入りで分かりやすく紹介されています。
山口県の中学生は、どんな給食を食べているのでしょうか？🍴



▶ マスクが買えなくて困っている人は・・・

新型コロナウイルス感染症対策による休業期間中の自宅学習用教材

～マスクを手縫いで作ろう！～ (徳島県教育委員会)

<https://www.pref.tokushima.lg.jp/sp/ippannokata/kyoiku/gakkokyoiku/5035843>

ハンカチなどを使ってマスクを作る方法が、動画で詳しく解説されています。なみ縫いで作る方法なので、小学校高学年から作れます。お気に入りのハンカチで作ってみては？✂



家にいる時間が長い今だからこそ、部屋の掃除をしたり、本を読むのもいいですね。心と体の調子をよくするためにも、勉強の時間と好きなことをする時間、メリハリをつけて生活しましょう！