

第2学年 学年通信

南風通信

(みなみかぜつうしん)

須賀川市立第一中学校 第2学年

No.5 2020.5.8(金)発行

心と体の健康！

生活リズムを整えよう

2学年の生徒のみなさん、保護者のみなさん、お元気ですか？なかなか「元気です！」とは言えない状況かとは思いますが、いろいろな工夫をして、できるだけ心と体の健康を保っていきましょう。以前、この通信の中で、「望ましいのは、学校生活と同じ時間で過ごすこと。登校していた時と同じ時間に起きて、8時40分から学習を開始し、50分過ぎたら休む、そんなリズムで生活できれば一番いいのではないかと思います。」と書きましたが、実際にやってみようと思っても難しいという声も聞かれます。…せめて起床と就寝の時間だけは毎日一定にするよう心掛けてください。



ストレス軽減のために

1 思い切って休もう。

今回も学校から宿題が出されています。毎日学習するのが望ましいのですが、体調がよくないときもあるかと思えます。あきらかな体調不良でなくても、なんとなく今日は調子が悪いと思うときは、学習せずに休んでください。疲れている時や調子が悪い時は思い切って休んで、体調を整えてからまた取り組んでみましょう。

2 食事に気を配ろう。

休みが続いたせいで、お菓子を食べすぎてしまった人はいないでしょうか。バランスのよい食事に気を配り、免疫力が低下しないように気をつけましょう。右の「技術家庭科」の課題にあるように、1年生の時に学んだことを生かして調理をしてみよう。ストレスも軽減し、お家の人からも喜ばれ、一石二鳥！

3 ストレッチをしよう。

毎日ゲームに夢中になり、同じ姿勢を続けるために筋肉が固まっている人はいませんか。座りっぱなしのため、筋力が落ちている人はいませんか。部屋の中でストレッチをしてみましょう。肩や腕、足を伸ばすことで気持ちもすっきりします。

2学年 学習課題

2020/5/8～

教科	課題	提出について
国語	ワークブックを進める。 「アイスプラネット」P6～P11 「生物が記録する科学」P22～P27	最初の授業で確認
数学	○学習課題プリント「第2学年 臨時休業中の課題 数学科」 (12ページ、プリントに書き込む) 分からないところは、1年生の教科書を見て取り組む。 ○前回までの問題集の課題の解答をする。分からなかったところは 赤で書いて理解する。	最初の授業で確認
英語	CRIKA-AGE(クリカエース) 2年プリント(Unit1～2) 計5枚 学習の仕方:①単語を4回ずつ書く。 ②教科書を見て、日本語の下に英文を書く。 (教科書の本文を順番に書きます) ※Unit1は2回目です。1回目よりも単語や本文の英語がかけるようにしましょう。	最初の授業で確認
理科	○1年次の単元テスト問題プリント 6枚(両面) 1年の復習。3月に打ちきりになった単元の問題も含んでいるので、教科書を参考にしながらチャレンジしてみよう。 計画的に実施しましょう。	学校再開したら提出 休校が長引くときは登校日に提出する。
社会	学習課題(第2弾) 地理の授業ノート5ページ分 地理のワーク P.2～31 ※ワークは単元終了後に提出。	最初の授業で確認
体育	屋外で30分程度のジョギングやウォーキングを各自行ってください。	ありません。
技術・家庭	気分転換を兼ねて、部屋の模様替えをしてみよう。 調理実習の経験を生かして、調理をしてみよう。	ありません。
学年	自学1日2ページ(土日それぞれ2ページ)	登校日

わからないところは、学校が再開してから先生に質問してください。質問事項をまとめておいてください。なお、先生方は学校に来ているので、電話での質問も受け付けます。須賀川市立第一中学校 73-3535 に電話してください。(8:30～16:30)