

2020.5.1



尚綱生のみなさん「お家じかん」どのように過ごしていますか？

担任の先生方が電話をかけた際には「料理をしている」

「本や映画の感想、見どころを友達に紹介している」

などの話が聞けたそうです。

朝起きて、おはよー！と伸びをする、着替える、

ご飯はよく噛んで、三密を避け適度な運動、電話やメールで人と話す。

ありがとうを伝える。…基本が大切だなあと思う今日この頃です。

STAY HOME

SAVE LIVES

お家じかん 🏠

布マスク作ってみませんか 😊

4月中旬...先生方も自分で作った、家族が作った、手作りマスクを着用していました。

いろんなデザインがあって、ステキでしたよ。お家じかん🏠に布マスク作ってみませんか😊

事務室の阿部さんが「布マスクの作り方」をまとめてくださいました！

プリンターが使える場合は「布マスクの作り方」を印刷してみてください。

型紙が付いているので、切り取って使えます。

型紙の辺に長さや角度を入れたので、自分で型紙を作ることもできますよ。

私も手縫いで作ってみました。

布は家にあったものをリメイク。

とっても作りやすかったです！



先生方のマスク

校長先生マスク👏



布マスクを作ってみよう！

事務室の阿部さんが作り方を
まとめてくれました。

☆下の作り方プリントは
ご自由にお取りください。
☆嬉しい型紙付きです！

自分のオリジナルマスクを
作ってみよう！！

感染症予防
感染しない・拡げない



SAVE LIVES

お家じかん 🏠

耐久なわ跳び ラジオ体操 の勧め 😊

体育科の加藤十大先生（←名前は何と読むでしょう？）に

「お家で運動」についてアドバイスをもらいました。

今回のお勧めは「耐久なわ跳び」「ラジオ体操」

どちらも簡単！と思っていないですか。本気でやったら息切れします。

なわ跳びメニュー：前跳び2分継続→1分休憩 ×3セット

ラジオ体操：腕や足の幅、かかとを上げる・上げない等の細部に

こだわる。体幹や伸ばす部分を意識する。

なわ跳びは携帯タイマー等を2分にセット、縄が無い、室内でやる人

はエアーナわ跳びでもOKです。やってみた感想が聞いてみたいです。

2分がと一つても長い！動画を見ているときはアツという間なのに…

自分が継続できるよう、跳ぶ時間や休憩時間を工夫してください。

ラジオ体操は朝6:30NHK、ユーチューブで見れます。試してみよう！

4月3日

尚綱グランドの桜



3月は花も葉もない、枝だけの姿に、桜の花は咲くのだろうか…と少し寂し気に眺めて
いました。つぼみが膨らみ、桜の花が開花…いつも通りではない日々の中で、日毎にきれ
いに咲き誇る桜に励まされました。平穏な日常…が尊い。

今できることを積み重ね、みなさんの頑張りが開花する日が来ることを願います。