

たかのしろうがっこう 1ねん

ごんしゅうのめあて じかんどうごころ

幼稚園や保育園と違い、小学校では生活時間がはっきりと区切られています。
今のうちに時間で始め、終わっていかなくても我慢する習慣を身に付けましょう！

5がつ11にち (げつようび)

準備 8：20	朝ごはん・歯みがき・健康チェックは、すみましたか？ 勉強の前に、テレビを消して、机の上をきれいにしましょう。
1じかんめ	こくご★
	鉛筆体操（下の「担任より」にあるQRコードを読み取って、動画をみてください。）
8：45～ 9：30	◎テレビの電源を入れ、NHK教育テレビ（Eテレ）にチャンネルを合わせます 9:00～9:05 すたあと「学校にあるもの～形探し～」視聴 9:05～9:15 おはなしのくに「うらしまたろう」視聴 ◎書写の教科書を開きます。※QRコードを読み取り、動画を見てから取り組みむといいですね。 ①しよしたいそう ②じをかくしせい ③えんぴつのもちかた 書写の教科書p8「いろいろなせんをかこう。」をなぞります。
2じかんめ	さんすう★ 数唱…数を声に出して唱えましょう。 ①1～20 ②5～20 ③10～20 ④7～20 ⑤3～20 ⑥20～1 数探し…家の中で10までの数のものを探します。 例 コップ、卵、教科書、鉛筆、消しゴム など ブロック遊び…算数セットから、おはじき板（マス目のある金属の板）とブロックを出しましょう。 例 ならべる、積み上げる、形作り、リバーシ など
3じかんめ	せいかつ/たいいく★ ランドセルに教科書などを入れる・出す 3回ずつ 例：①国語、算数、筆箱、連絡袋を入れる ②生活、国語、音楽、筆箱を入れる など声をかけてください。 服を着替え、体操着上下をたたんで体操着袋にしまう…3回ずつ
10：45～ 11：30	「家庭でできる体カアツプ運動」より ①ぜんくつ ②かいきやく ③ふっきん
	3時間目が終わったら、 ①使った道具や学習シートを片付けます。 ②消しゴムのカスはまとめてゴミ箱に捨てます。 ※テーパー拭きや食器運びなど、屋食のお手伝いができたらすてきですね。 食べ終わったら、歯磨きをしましょう。
屋食	

担任より

- ・時間割の内容は保護者向けに書いています。お子さんに声に出して伝えながら一緒に取り組んでください。
- ・課題ができたら☆に色を塗ります。学習シートの空いているところに、お家の方が日づけと名前を書いてください。



鉛筆体操 1



鉛筆体操 2



鉛筆体操 3



鉛筆体操 4



鉛筆体操 5

おやすみ中

生活チェックシート

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日
時 分におきる							
◎目標通り 〇30分おそい ▲30分以上おそくなった							
時 分にねる							
◎目標通り 〇30分おそい ▲30分以上おそくなった							
分勉強する							
◎目標通り 〇30分少ない ▲30分以上少ない							
テレビ・ゲームは 分まで							
◎目標通り 〇30分長い ▲30分以上長くなった							
お手伝い をする							
◎他のお手伝いもできた 〇目標のお手伝いができた ▲できなかった							
「家庭でできる！体力アップ運動」をした							
◎4つ以上やった 〇2〜3つやった ▲あまりできなかった							
家庭健康観察記録表に体調を記入した							

家庭でできる！体力アップ運動

☆4つのメニューを1つずつえらんで、毎日3回しましょう。

ヨガメニュー150分×2セット



立つたしせいから
しすかに体を前にた
おす。ゆかをさどつ
てキー。ハア〜といきははい
たときにふか〜まがる



ゆかにすわり、
大きく足をひろい
て体を前にたお
す。こしからまげ
るきちでやって
みよう。せんくつに肩じ
くこきゅうをいし
きて。



せんくつに肩じ
くこきゅうをいし
きて。



せんくつに肩じ
くこきゅうをいし
きて。

バランスマニュー100分×2セット



体をまっすぐにしたよ
うに立てー。う
でをまっすぐにしたよ
うに立てー。う



体をまっすぐにしたよ
うに立てー。う
でをまっすぐにしたよ
うに立てー。う



体をまっすぐにしたよ
うに立てー。う
でをまっすぐにしたよ
うに立てー。う



体をまっすぐにしたよ
うに立てー。う
でをまっすぐにしたよ
うに立てー。う

ストレッチメニュー100分×2セット



あおむけから、こしをひいて
上体を大きく前に出し、こし
をのびたまま、やればやるほ
ど、肩のうでをのびせし



運動したい習慣は、外に作れない...そんなときでも大丈夫。
家の中にいながらできるエクササイズを紹介しよう！
しつかり体を動かして、少しでも体力アップができるようにがんばりま
しょう！お家のひとと一緒にやってみましょう！





たかのしろうがっこう 1ねん

こんしゅうのめあて じかんをうごごう

幼稚園や保育園と違い、小学校では生活時間がはっきりと区切られています。
今のうちに時間で始め、終わっていきなくても我慢する習慣を身に付けましょう！

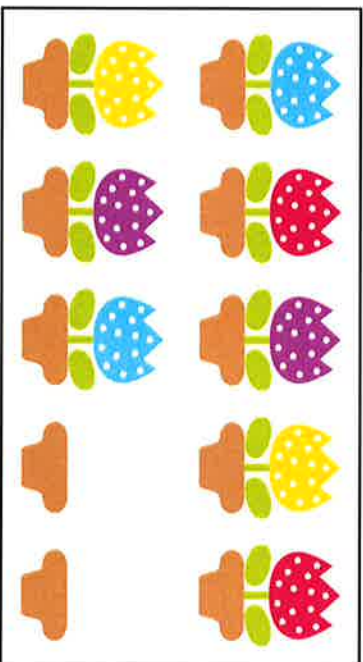
5がつ12にち (かようび)	
準備 8 : 20	朝ごはん・歯みがき・健康チェックは、すみましたか？ 勉強の前に、テレビを消して、机の上をきれいにしましょう。
1じかんめ	さんすう 10までのかず…シート2枚 ※問題を声に出して読んだり、指でおさえて数えたり、お花の色と同じ色の色鉛筆で○の中を塗ったり、一つ一つの活動を確かめながら取り組みましょう。
8 : 45～ 9 : 30	◎テレビの電源を入れ、NHK教育テレビ（Eテレ）にチャンネルを合わせます。 9:00～9:05 すたあと「学校にあるもの～数探し～」視聴 番組の感想をお家の人に伝えます。 点つなぎ…シート2枚 ※鉛筆で線を引く前に、1から順に指でたどりながら声に出して唱えましょう。
2じかんめ	ごくごく 鉛筆体操 ◎書写の教科書を開きます。 ①しよしやたいそう ②じをかくしせい ③えんぴつのもちかたの確認 運筆練習シート…2枚 ※鉛筆の持ち方に気を付けて取り組みましょう。 ひらがなを読もう ※シートの中から、お家の人が指さしたひらがなを声に出して読みましょう。
3じかんめ	せいかつ/たいいく 自分で名れをつける・はずす…3回ずつ ふきん（タオルやぞうきん）を洗う・しぼる・たたむ…3回ずつ 「家庭でできる体カアツプ運動」より ①ぜんくつ ②かいきやく ③ふつきん
10 : 45～ 11 : 30	3時間目が終わったら、 ①使った道具や学習シートを片付けます。 ②消しゴムのカスはまとめてゴミ箱に捨てます。 ※テーパー拭きや食器運びなど、屋食のお手伝いができたらすてきですね。 食べ終わったら、歯磨きをしましょう。
屋食	

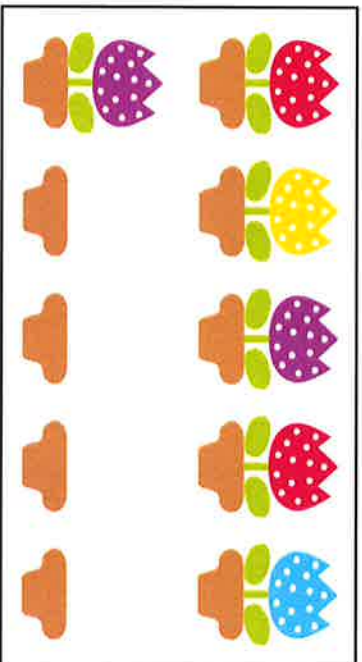
担任より

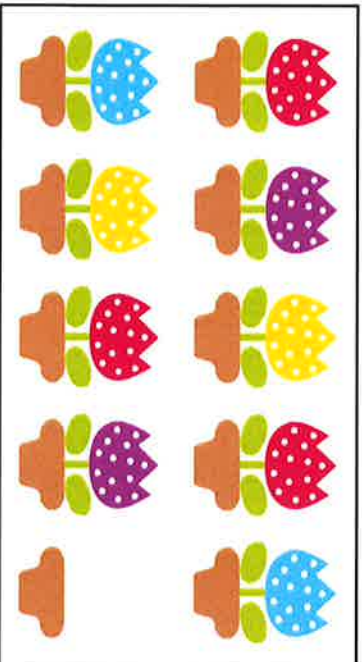
- ・火曜日から金曜日までは、学習シートがあります。やる気いっぱいで、たくさんシートに取り組みたいかとは思いますが、まずは正しい姿勢を心がけ、丁寧にやり組んでいただけたらと思います。
- ・早い時期に鉛筆を持ち始めたお子様には、指先の力の足りない分を補おうとするためにいろいろな持ちくせがついている場合があります。急には直させようとすると、書くこと自体が嫌いになってしまいます。鉛筆体操をこつこつと行い、少しずつ直していきましよう。

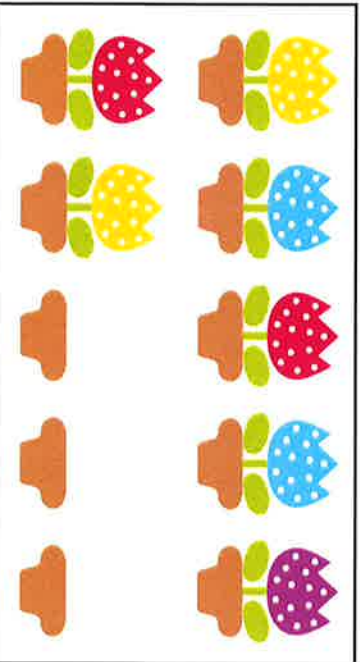
かぞえるねんしゅう

おはながさいているかずだけ〇をかこう。



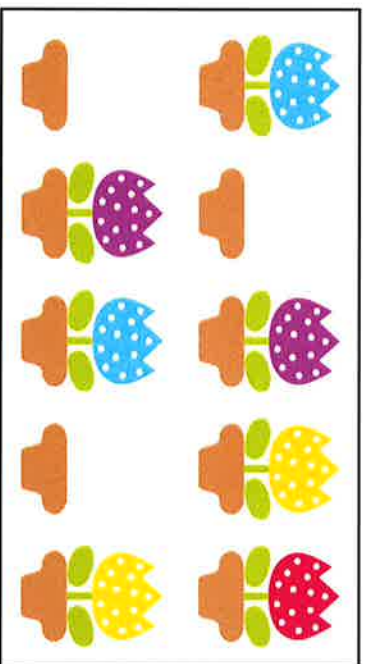


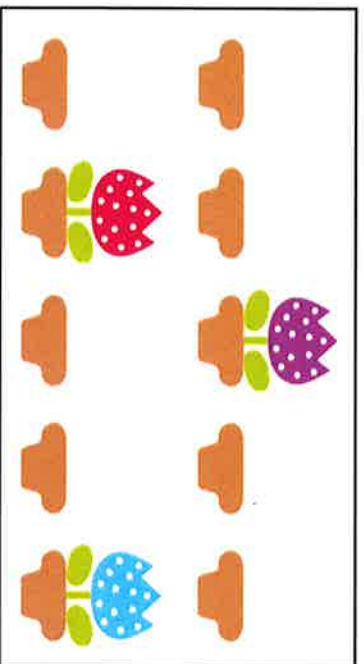


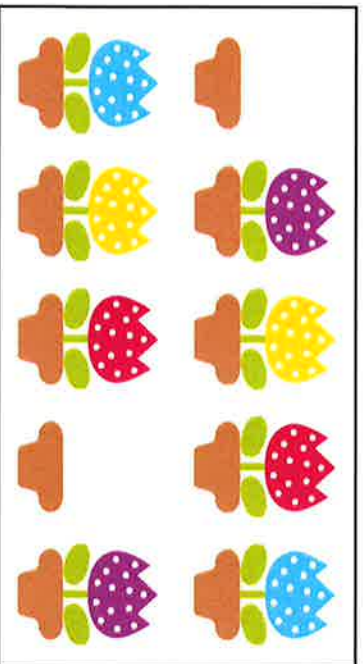


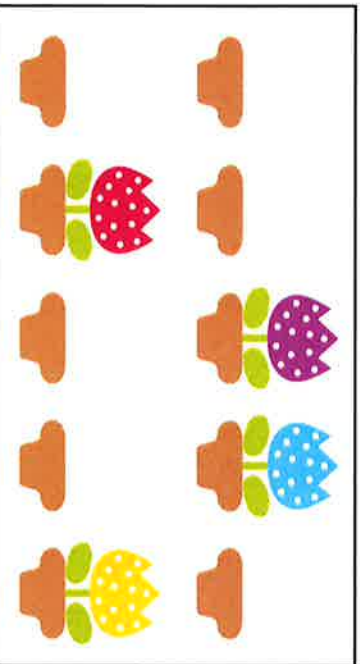
かぞえるおとしゆう

おはながさいているかずだけ〇をかこう。









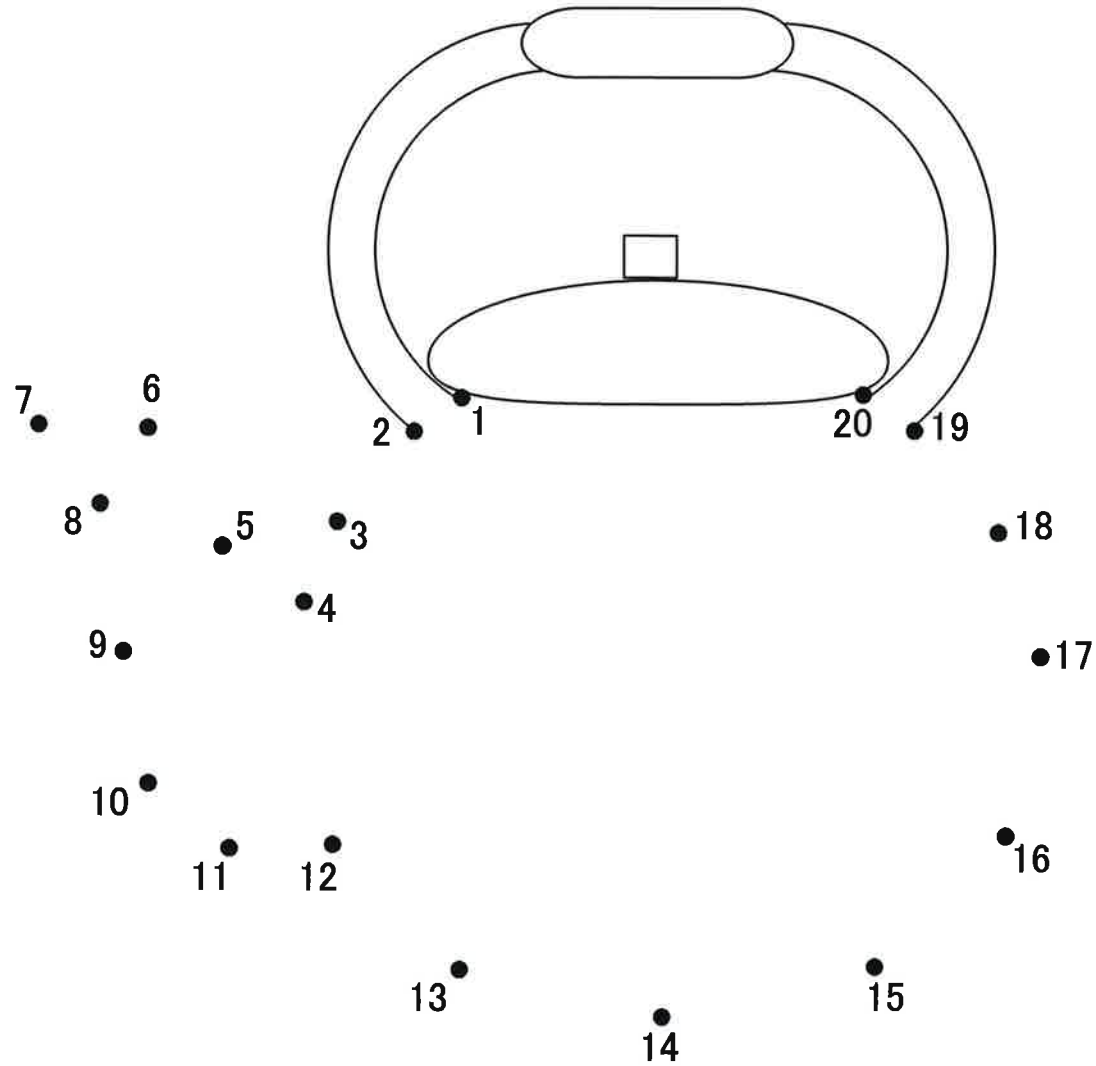


すうじの順に点を結びましょう。

がつ

にち（なまえ

）



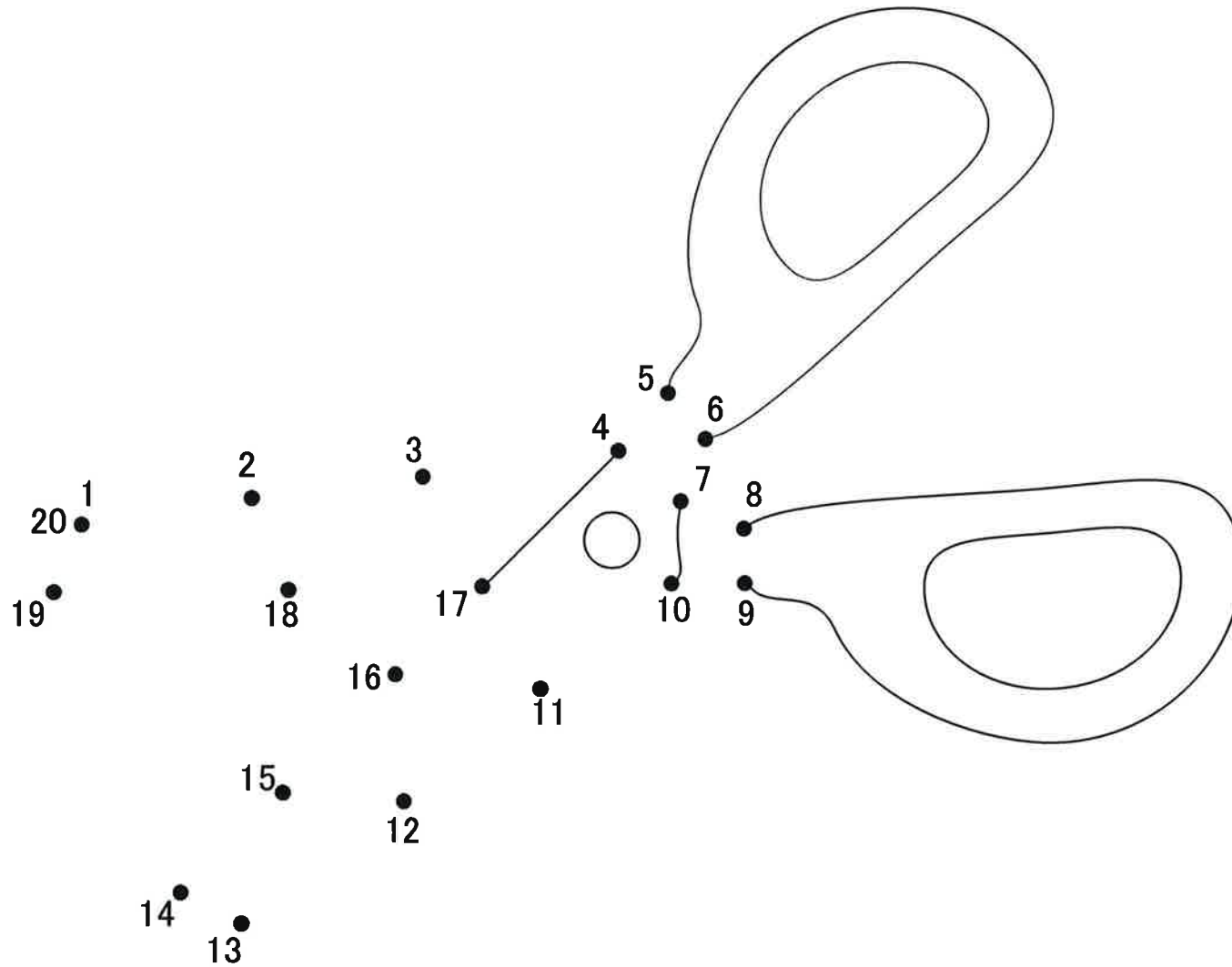


すうじの順に点を結びましょう。

がつ

にち（なまえ

）



うんぴん【よいせん】

* じをかくまへのじゆんぴんべん *

せんをなぞって、まのすぐのせんやまがたせん、とめ、かんかくなごをれんしゆうしせしやう。

うんびん【だてせん】＊しをかくまえのしゅんびうんびん＊

せんをながめて、まっすくのせんやまがつたせん、とめ、かんかくなごをれんしゅうしましょう。

ひらがなを よもう

よめた ひらがなに ○をつけよう



あめ



いちご



うきわ



えのぐ



おばけ



かさ



ききゅう



くじら



けむし



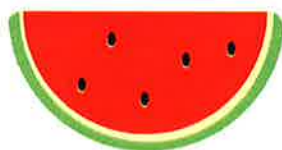
こま



さくらんぼ



しんごう



すいか



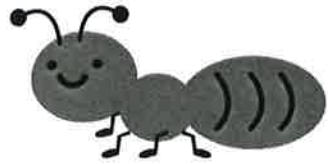
せんべい



そっくす

ひらがなを よもう

よめた ひらがなに ○を つけよう



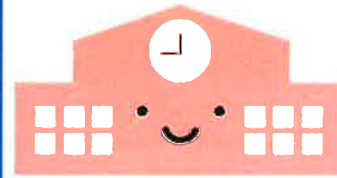
あり



いぬ



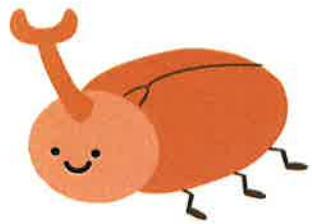
うし



えき



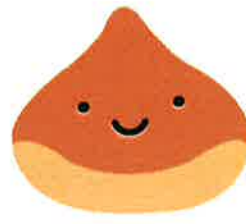
おに



かぶとむし



きりん



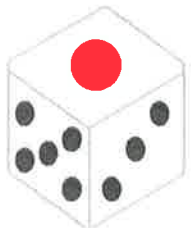
くり



けんだま



こあら



さいころ



しか



すずめ



せみ



そふとくりいむ

ひらがなを よもう

よめた ひらがなに ○をつけよう



あじさい



いし



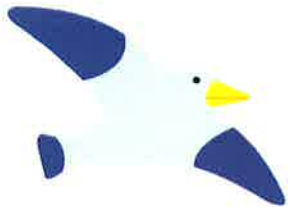
うま



えんとつ



おにぎり



かもめ



きんぎょ



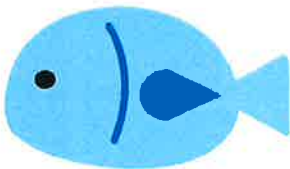
くるま



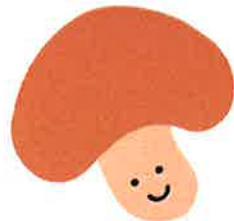
けいさつ



こおり



さかな



しいたけ



すいとう



せんぷうき



そら

ひらがなを よもう

よめた ひらがなに ○を つけよう



たいこ



ちくわ



つくし



てぶくろ



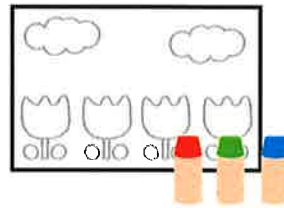
とまと



なすび



にじ



ぬりえ



ねこ



のり



はさみ



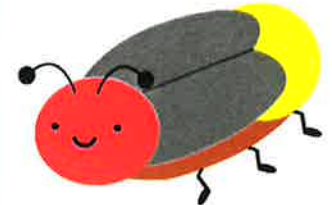
ひよこ



ふうせん



へび



ほたる

ひらがなを よもう

よめた ひらがなに ○をつけよう



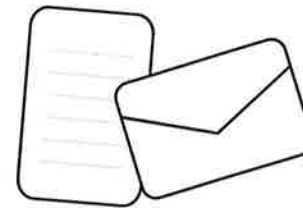
たこやき



ちんぱんじい



つばめ



てがみ



とけい



なし



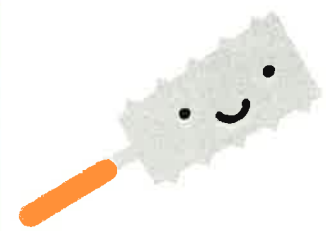
にんじん



ぬいぐるみ



ねぎ



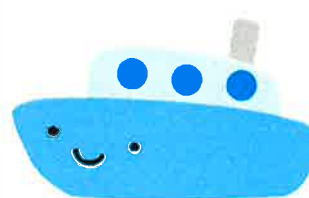
のこぎり



はち



ひつじ



ふね



ヘリこぷたあ



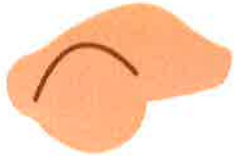
ほし

ひらがなを よもう

よめた ひらがなに ○を つけよう



たいやき



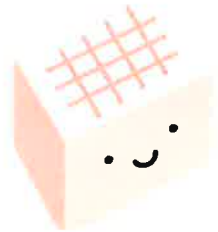
ちきん



つみき



てるてるぼうず



とうふ



なみだ



にわとり



ぬの



ねずみ



のり



はと



ひこうき



ふくろう



へちま



ほたて

ひらがなを よもう

よめた ひらがなに ○をつけよう



まくら



みかん



むしめがね



めだか



もも



やかん



ゆうびんぽすと



よつと



らいおん



りんご



るすばんでんわ



れんこん



ろけっと



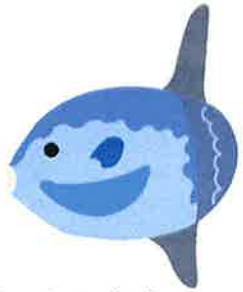
わに



じ **を** かく

ひらがなを よもう

よめた ひらがなに ○をつけよう



まんぼう



みそしる



むぎわらぼうし



めがね



もっきん



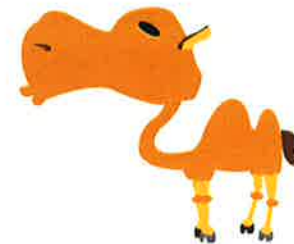
やぎ



ゆきだるま



よる



らくだ



りす



るびい



れもん



ろうそく



わたがし



だんご



たかのしやうがっこう 1ねん

こんしゅうのめあて じかんどうびどう

幼稚園や保育園と違い、小学校では生活時間がはっきりと区切られています。
今のうちに時間で始め、終わっていきなくても我慢する習慣を身に付けましょう！

5がつ13にち（すいようび）

準備	朝ごはん・歯みがき・健康チェックは、すみしましたか？
8：20	勉強の前に、テレビを消して、机の上をきれいにしましょう。
1じかんめ	こくご 
	鉛筆体操
8：45～ 9：30	運筆練習シート…2枚
	ひらがなを読もう ※シートの中から、お家の人が指さしたひらがなを声に出して読みましょう。
2じかんめ	さんすう 
	10までのかず…シート2枚 ※問題を声に出して読んだり、指でおさえて数えたり、お花の色と同じ色の色鉛筆で○の中を塗ったり、一つ一つの活動を確かめながら取り組みましょう。
9：40～ 10：25	図形描写…2枚 ブロック遊び…算数セットから、おはじき板（マス目のある金属の板）とブロックを出しましょう。 例 ならべる、積み上げる、形作り、リバーシなど
3じかんめ	せいかつ/たいいく 
	服を着替え、体操着上下をたたんで体操着袋にしまう…3回ずつ
10：45～ 11：30	紙を3枚、かどとかどをそろえて半分に折り、連絡袋に丁寧にしまう・出す 「家庭でできる体カアツプ運動」より ①ぜんくつ ②かいきやく ③ふつきん
昼食	3時間が終わったら、 ①使った道具や学習シートを片付けます。 ②消しゴムのカスはまとめてゴミ箱に捨てます。 ※テーパー拭きや食器運びなど、昼食のお手伝いができたらすてきですね。 食べ終わったら、歯磨きをしましょう。

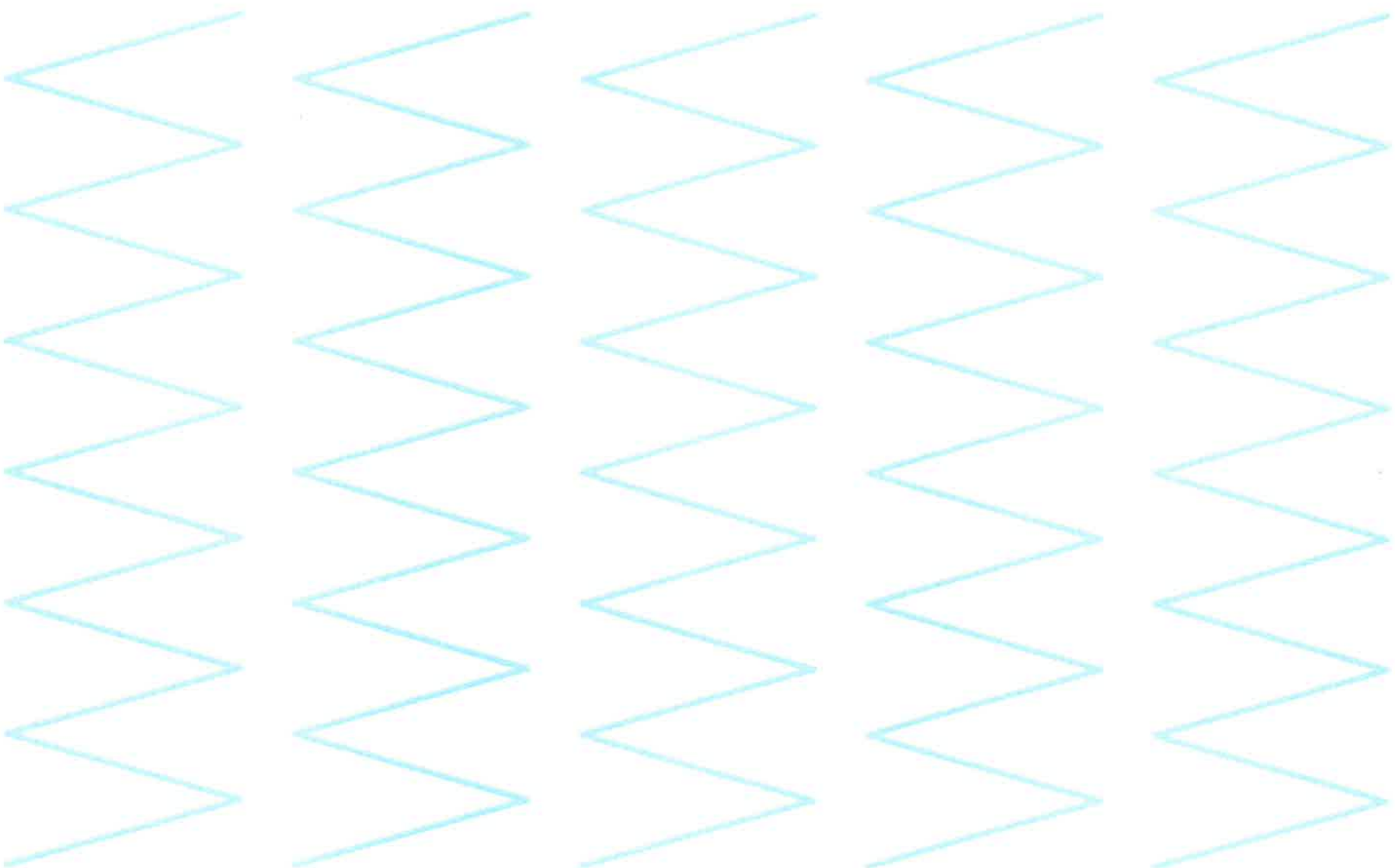
担任より

・学習表を見ながら生活することができていますか。さて、学習中、終了の時刻となった場合には学習シートが終わっていても片づけをしてください。その際、「あわてて雑に終わらせるよりも、丁寧に書く方が大切」と伝えてください。学校生活では、続けたくても時間で終わらなくてはいい場合があります。今から、練習していきましょう。

うんぴん【うんぴん】

* しをかくまいのしゅんぴん

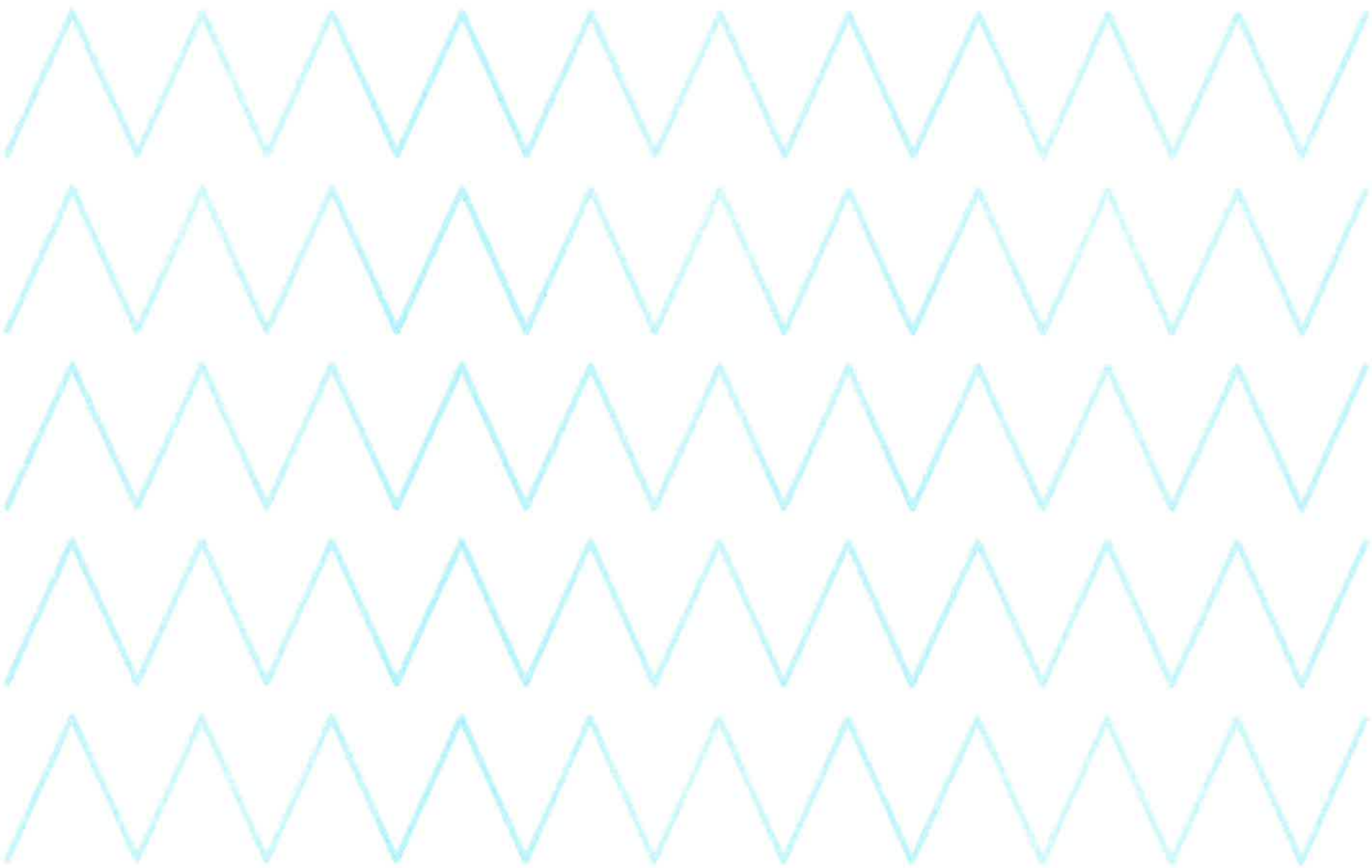
せんをなぞって、せんすのせんやせんがたせん、とめ、かんかくがえをれんしゅんしゅんしゅん。



うんぴつ【ジグザグたて】

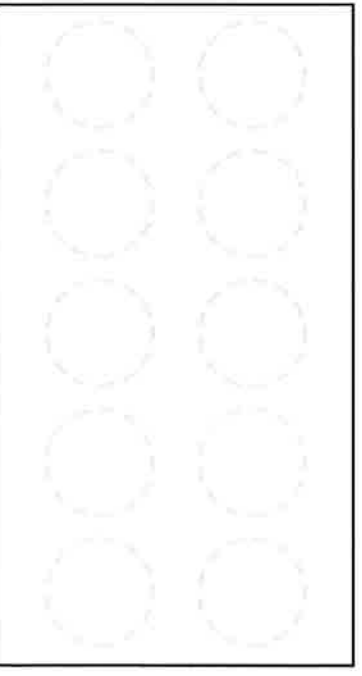
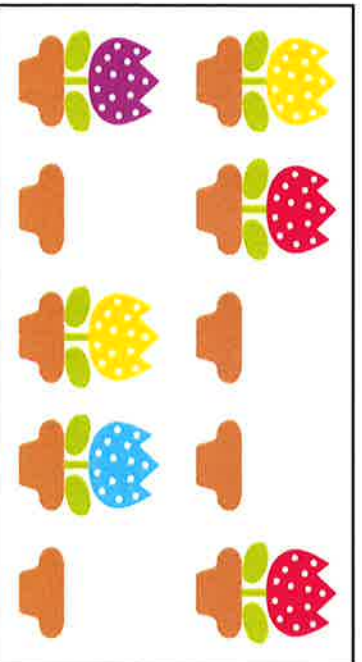
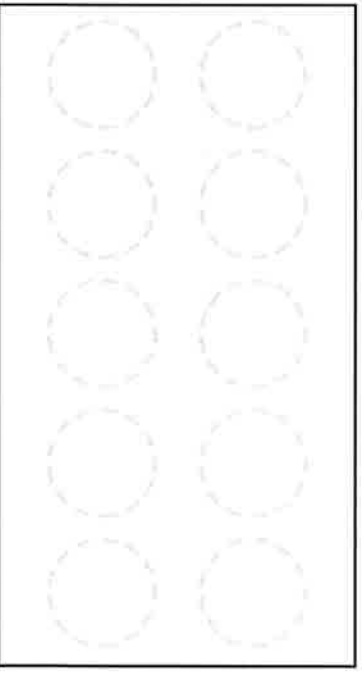
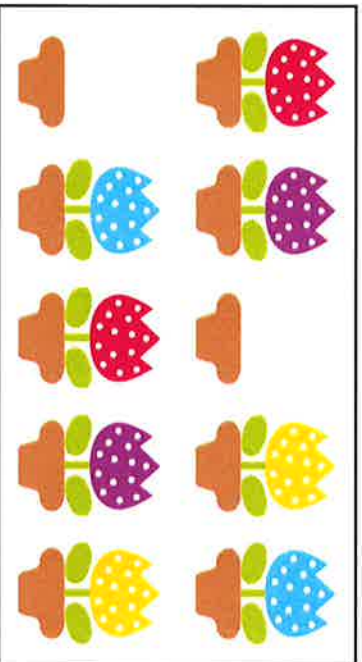
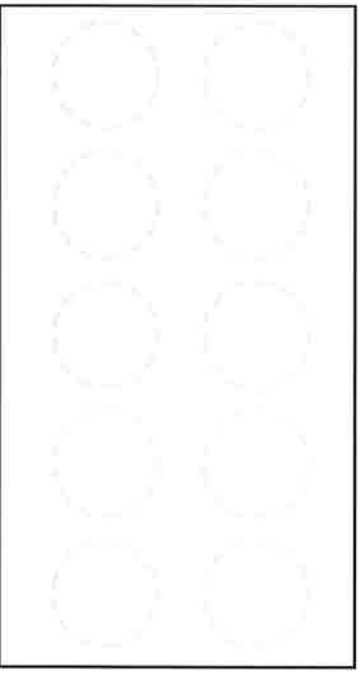
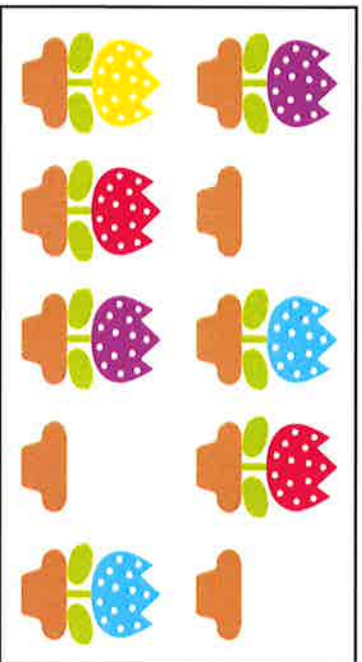
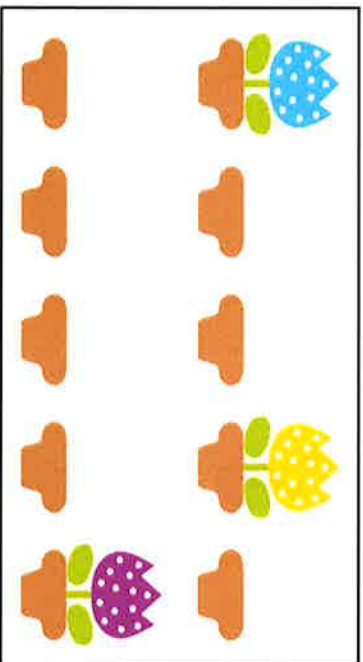
*じをかくまへのじゆんぴうんぴう *

せんをなぞって、まっすぐのせんやまがつたせん、とめ、かんかくなぞをれんじゆうしましよ。



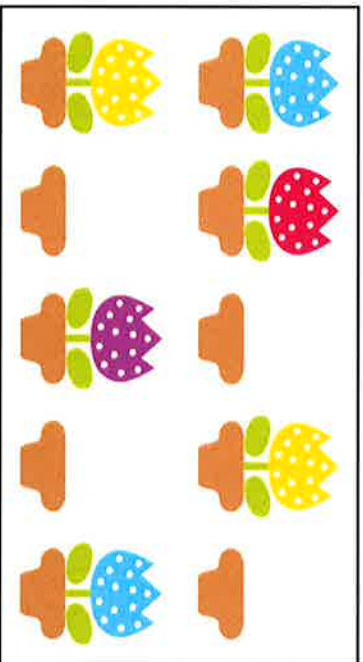
かぞえる ねんしゅう

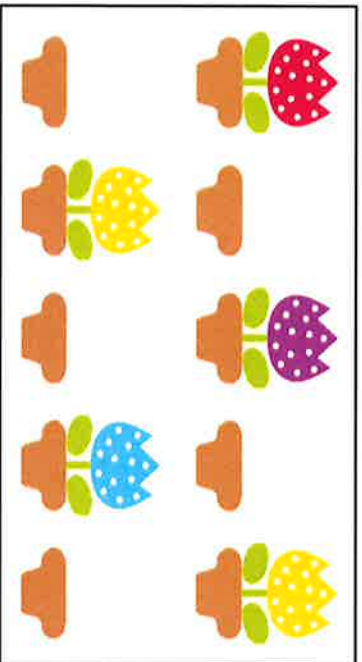
おはな が さいている かず だけ ○ を かこう。

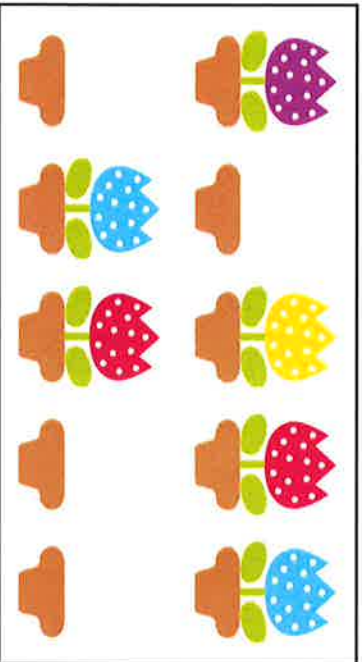


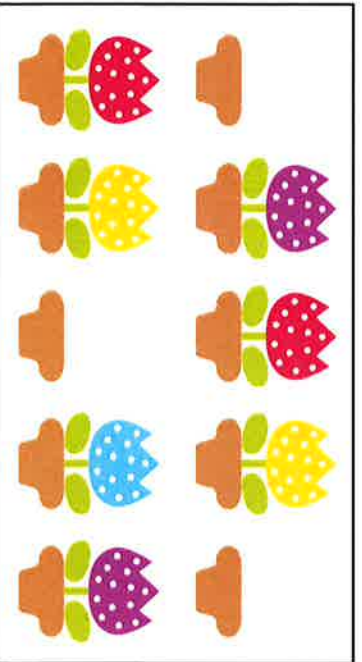
かぞえる おとしゅう

おはな が さいている かず だけ ○ を かこう。



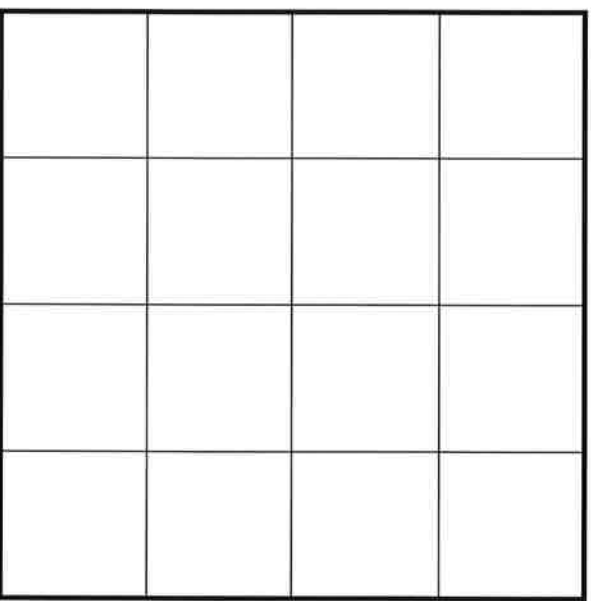
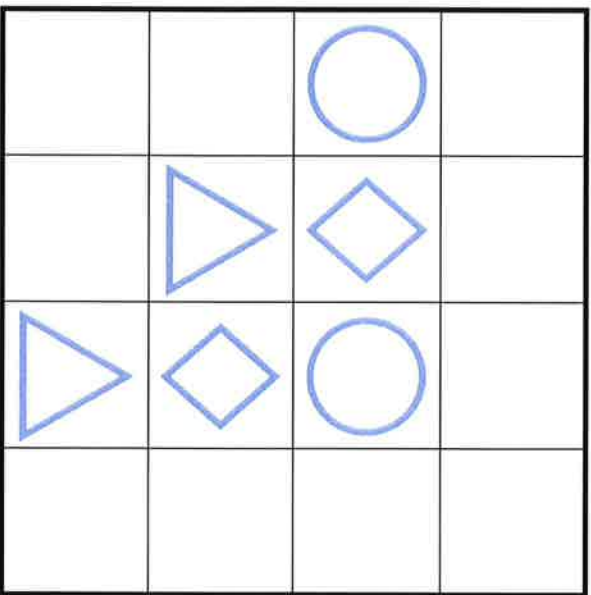




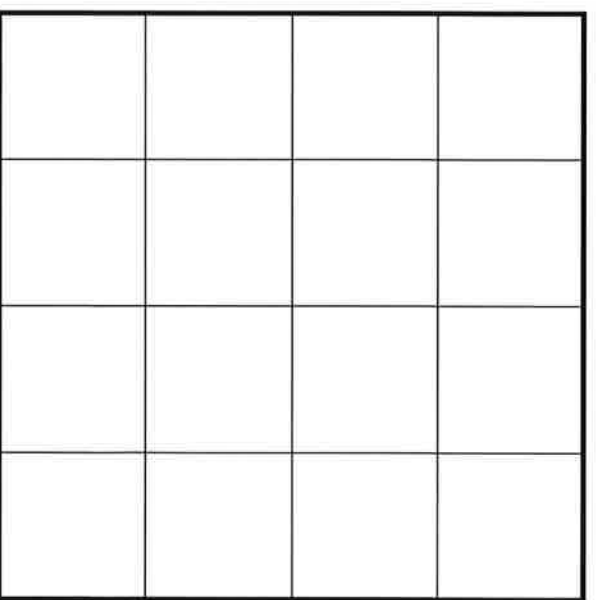
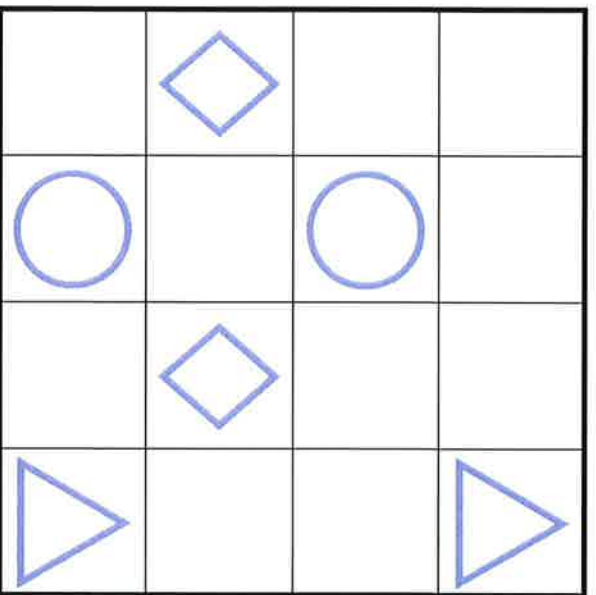


すけいびょうしや

ひだりの みほん をみて、みぎ におなじ かたち を かいてみよう。

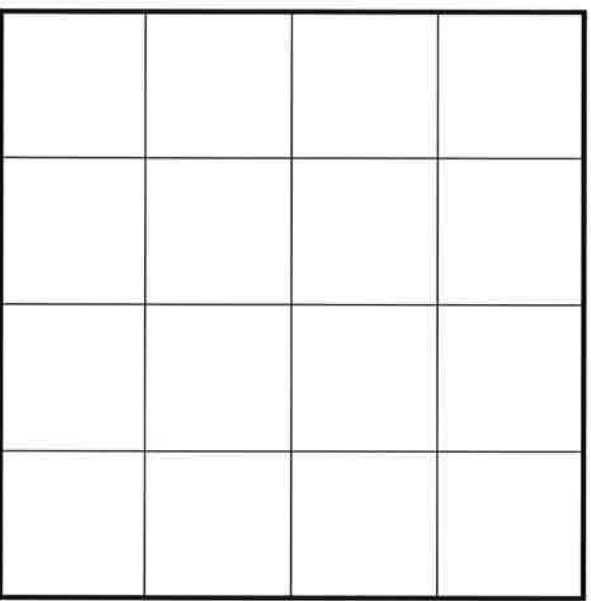
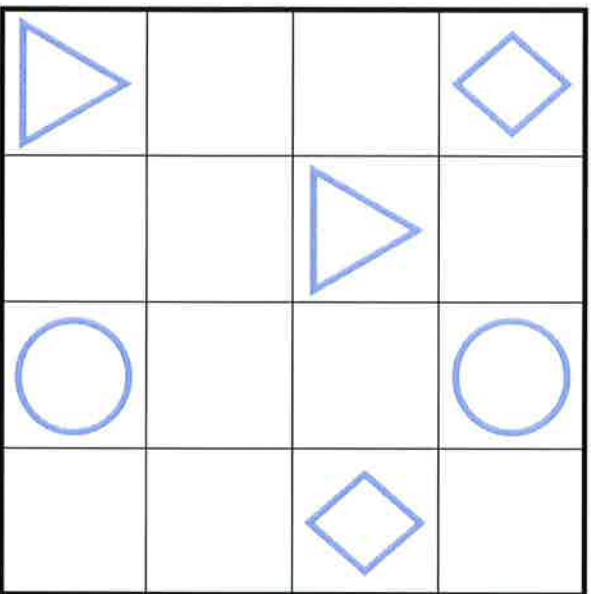


ひだりの みほん をみて、みぎ におなじ かたち を かいてみよう。

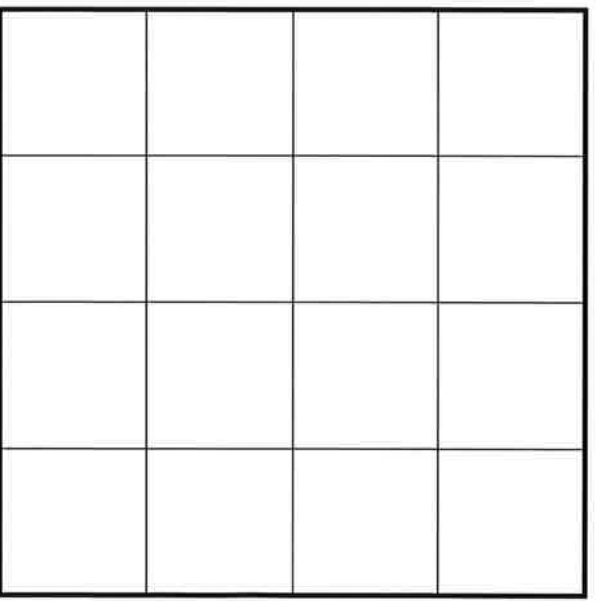
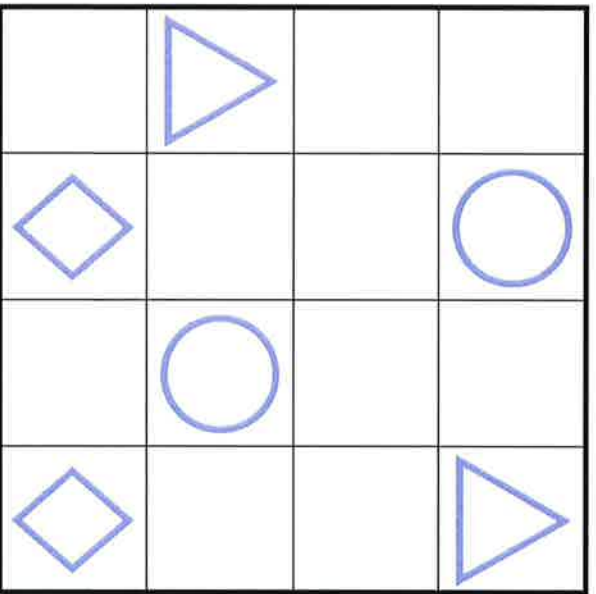


すけいびょうしや

ひだりの みほん をみて、みぎ におなじ かたち をかいてみよう。



ひだりの みほん をみて、みぎ におなじ かたち をかいてみよう。





たかのしょうがっこう 1ねん

ごんしゅうのめあて じかんでうごころ

幼稚園や保育園と違い、小学校では生活時間がはっきりと区切られています。
今のうちに時間で始め、終わっていても我慢する習慣を身に付けましょう！

5がつ14か（もくようび）	
準備 8：20	朝ごはん・歯みがき・健康チェックは、すみましたか？ 勉強の前に、テレビを消して、机の上をきれいにしましょう。
1じかんめ	せいかつ/たいいく ランドセルに教科書などを入れる・出す 3回ずつ 例：①国語、算数、筆箱、連絡袋を入れる ②生活、国語、音楽、筆箱を入れる など声をかけてください。 ◎テレビの電源を入れ、NHK教育テレビ（Eテレ）にチャンネルを合わせます。 9:00～9:10 ストレッチャソン・ゴールド「健康診断を受けよう」 視聴
8：45～ 9：30	「家庭でできる体カアツ運動」より ①ぜんくつ ②かいきやく ③ふっきん
2じかんめ	こくご 鉛筆体操 なかまあつめシート…2枚 ※問題を声に出して読んでから取り組みましょう。 ひらがなを読もう（体のなまえ） ※シートの中から、お家の人が指さしたひらがなを声に出して読みましょう。
9：40～ 10：25	さんすう 10までのかず…シート2枚 ※問題を声に出して読んだり、指でおさえて数えたり、お花の色と同じ色の色鉛筆で○の中を塗ったり、一つ一つの活動を確かめながら取り組みましょう。
3じかんめ	くらべるもんだい…2枚 ※問題を声に出して読んでから取り組みましょう。
10：45～ 11：30	ブロック遊び…算数セットから、おはじき板（マス目のある金属の板）とブロックを出しましょう。 例ならべる、積み上げる、形作り、リバーシなど
昼食	3時間目が終わったら、 ①使った道具や学習シートを片付けます。 ②消しゴムのカスはまとめてゴミ箱に捨てます。 ※テーパー拭きや食器運びなど、昼食のお手伝いができたらすてきですね。 食べ終わったら、歯磨きをしましょう。

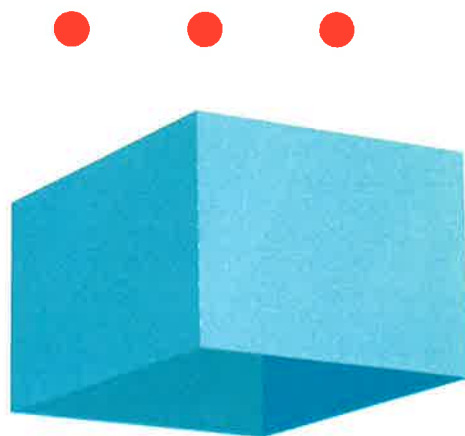
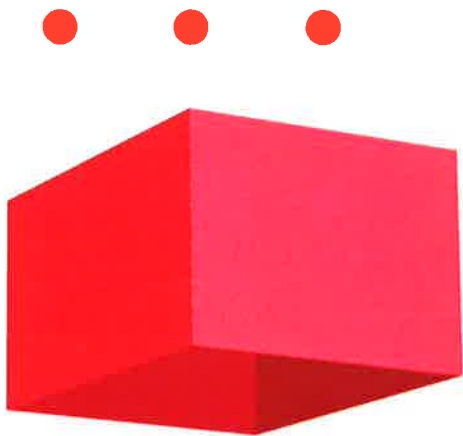
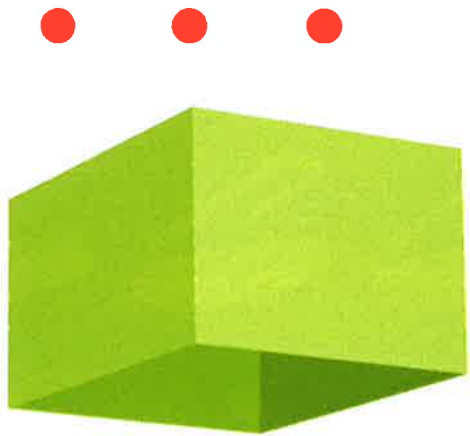
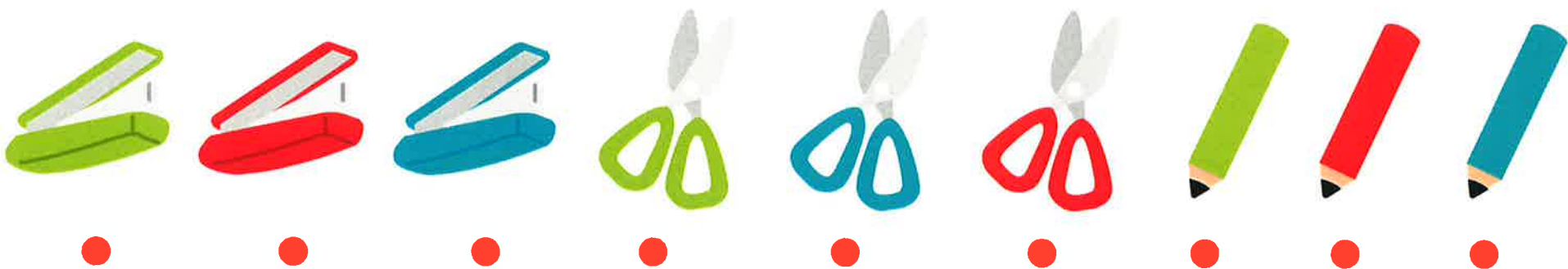
担任より

・学校の授業は、1単位時間が45分です。休業中の学習表は、45分間を15分ずつに分けて考えています。15分間は立ち上がり学習に集中できるようにしていきます。今週は、5分間は集中できるようにすることを目標にしましょう。



あそんだあとはおかたづけ。おなじしゅるいの
 どうぐをおなじはさみの●にせんでむすほう。

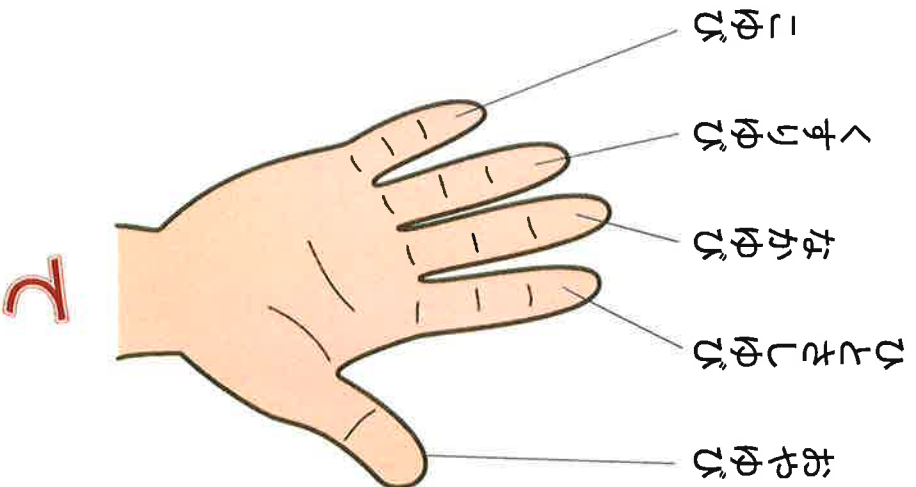
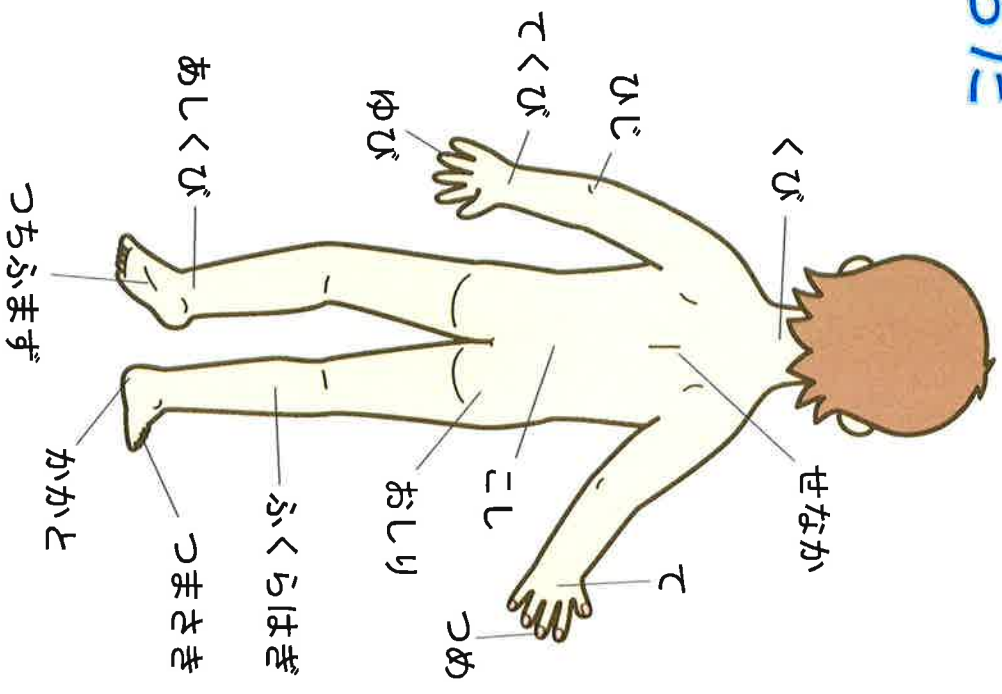
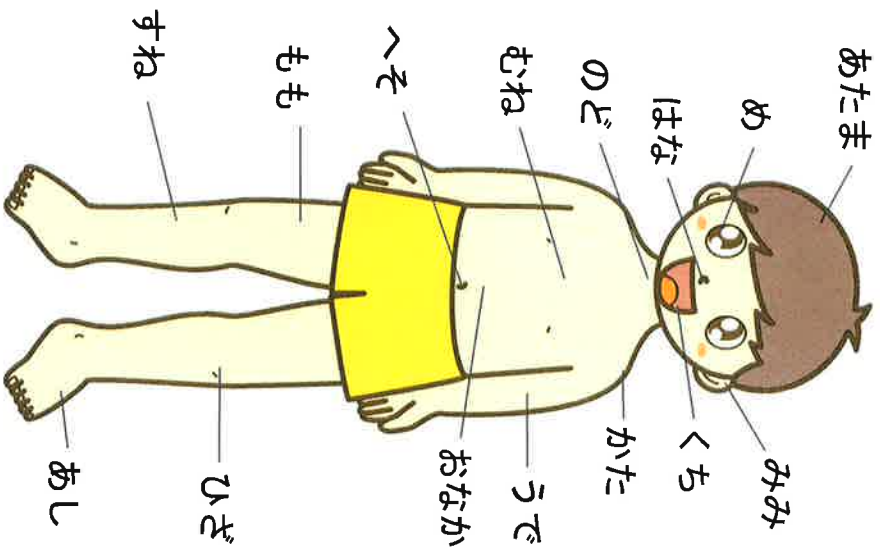




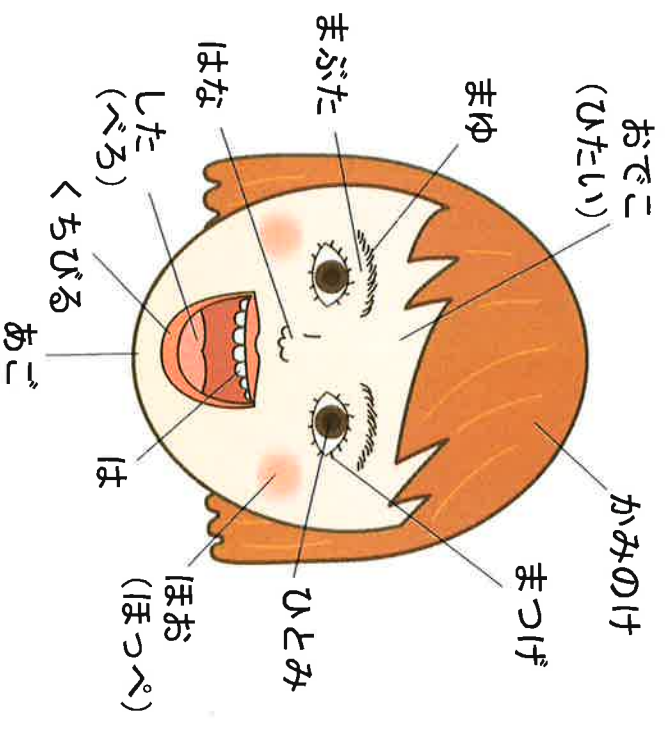
おお・あか・みどりのはこの
 おなじいろのどうぐの ● をせんてむすぼう。



からだ

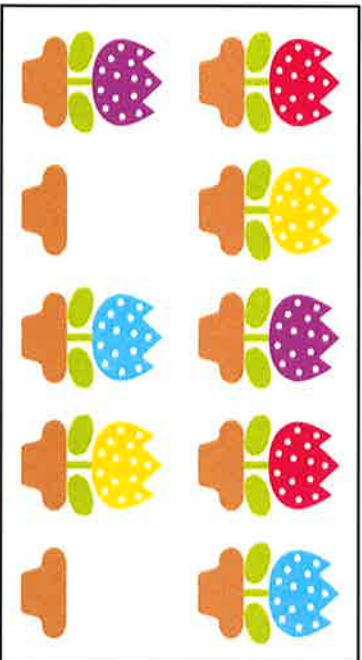


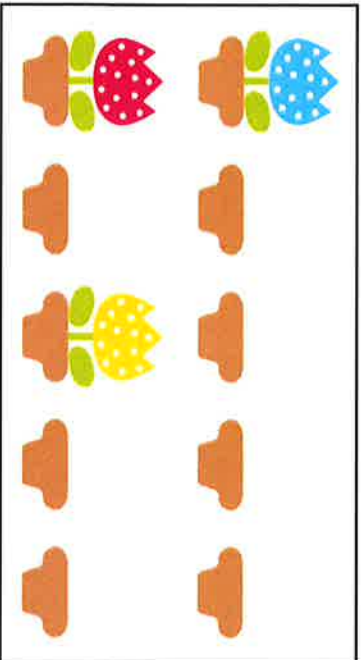
かお

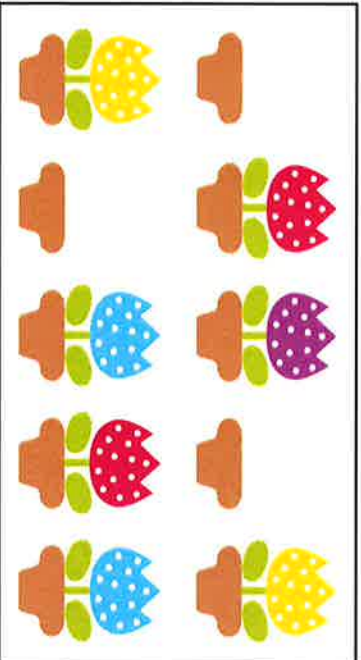


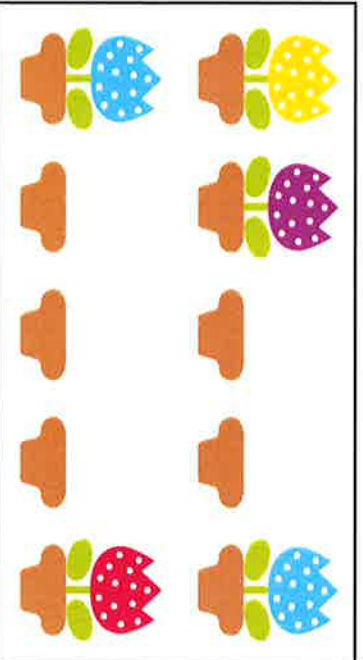
かぞえる ねんしゅう

おはな が さいている かず だけ ○ を かこう。



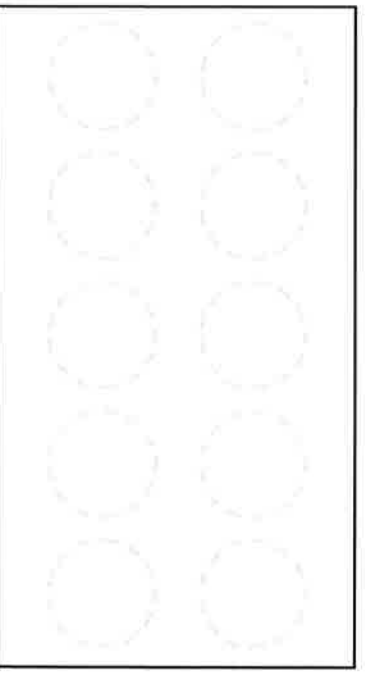
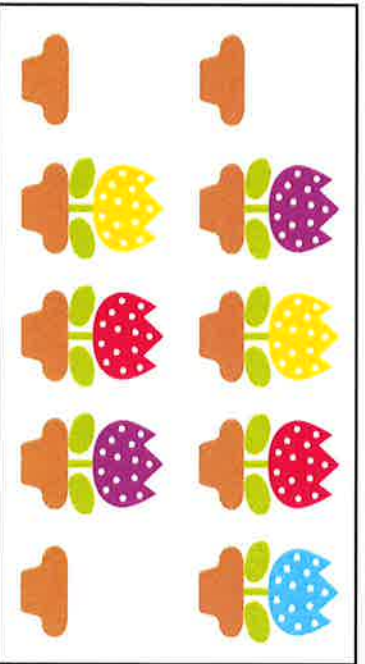
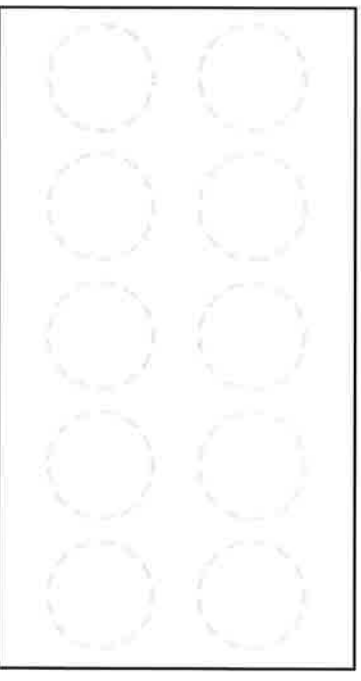
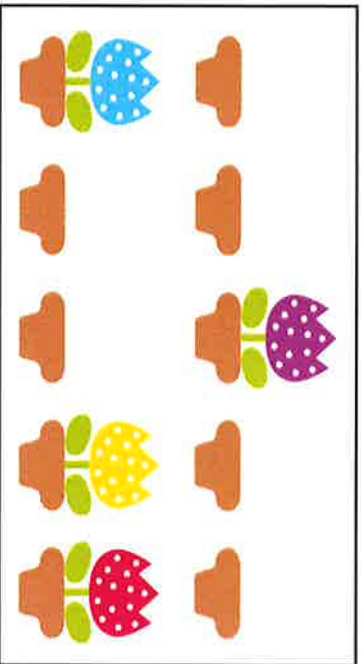
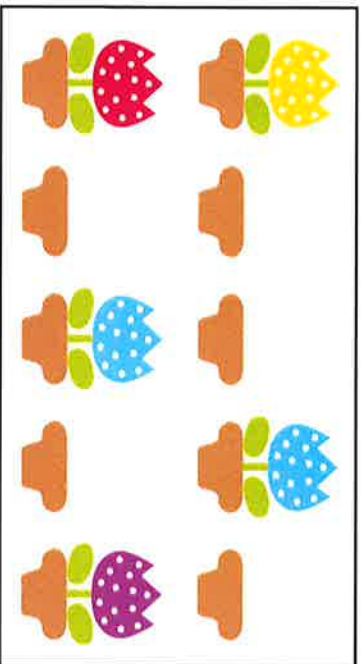
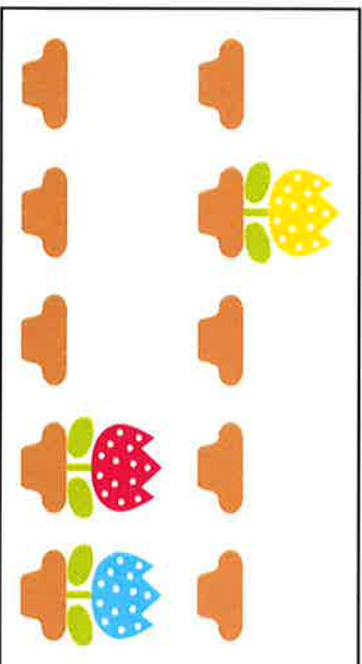






かぞえる ねんしゅう

おはなが さいている かず だけ ○ を かこう。



くらべる もんだい

せいかいの ☐ に○をつけよう。



いちばん ふうせん が おおきい の は だれ？

☐

さる

☐

くま

☐

うさぎ

☐

ねずみ

いちばん せ が たかい の は だれ？

☐

さる

☐

くま

☐

うさぎ

☐

ねずみ

いちばん ふうせんの ひも が ながい の は だれ？

☐

さる

☐

くま

☐

うさぎ

☐

ねずみ

いちばん みみ が ながい の は だれ？

☐

さる

☐

くま

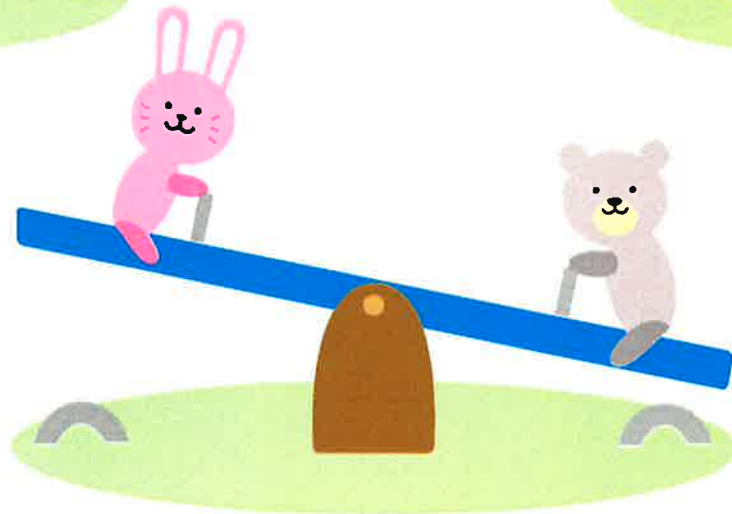
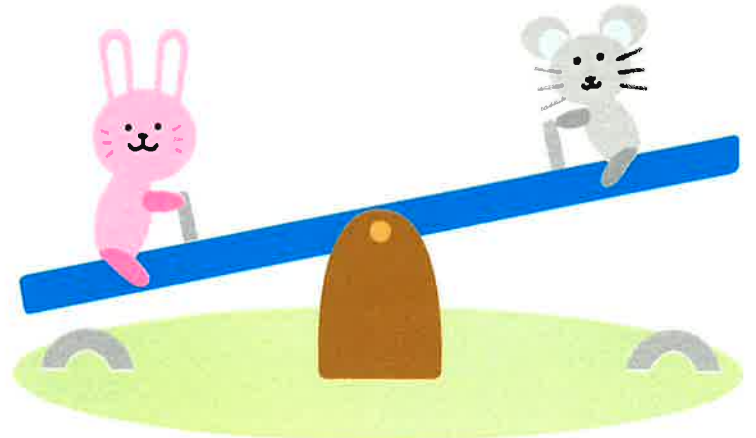
☐

うさぎ

☐

ねずみ

くらべる もんだい



さるとくまはどっちがおもい？

うさぎとねずみはどっちがおもい？

いちばんおもいのはだれ？

さる

くま

うさぎ

ねずみ

さる

くま

うさぎ

ねずみ

たかのしょうがっこう 1ねん

ごはんのめあて じかんをうごころ

幼稚園や保育園と違い、小学校では生活時間がはっきりと区切られています。
今のうちに時間で始め、終わっていきなくても我慢する習慣を身に付けましょう！

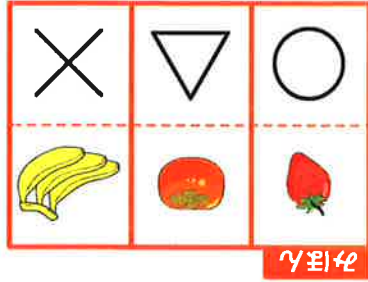


5がつ15にち (きんようび)

準備 8:20	朝ごはん・歯みがき・健康チェックは、すみしましたか？ 勉強の前に、テレビを消して、机の上をきれいにしましょう。
1じかんめ	新・みんなのどうとくp.8 ※お家の人と一緒に「すきな たべもの」「すきな あそび」をかきます。絵はお子様が、文字はお家の人がかくようにしましょう。
8:45～ 9:30	◎テレビの電源を入れ、NHK教育テレビ(Eテレ)にチャンネルを合わせます。 9:00～9:10 新・ざわざわ森のがんばりちゃん「バンパンのにかてなこと」視聴 ※できる人は、お家の人と感想を伝え合えるといいですね。 新・みんなのどうとくp.9 お家の人と一緒に「たからもの」をかく。 ※終わった人は、道徳の教科書を開いて、どんな学習をするか見てみよう。
2じかんめ	せいかつ/さんすう ☆ ◎テレビの電源を入れ、NHK教育テレビ(Eテレ)にチャンネルを合わせます。 9:40～9:50 で〜きた「ろうかはあるく」視聴 きごうをかきかえよう…2枚 ※問題を声に出して読んでから、取り組みましょう。 ブロック遊び…算数セットから、おはじき板(マス目のある金属の板)とブロックを出しましょう。 例ならべる、積み上げる、形作り、リバーシなど
3じかんめ	せいかつ/たいいく ☆ 名れをつける・はずす 3回ずつ 紙を3枚、かどとかどをそろえて半分に折り、連絡袋に丁寧にしまう・出す 「家庭でできる体カアツプ運動」より ①ぜんくつ ②かいきやく ③ふつきん 3時間目が終わったら、 ①使った道具や学習シートを片付けます。 ②消しゴムのカスはまとめてゴミ箱に捨てます。 ※テーパー拭きや食器運びなど、昼食のお手伝いができたらすてきですね。 食べ終わったら、歯磨きをしましょう。
10:45～ 11:30	
昼食	

担任より

・1週間、がんばりましたね。今週取り組んだシートに日づけと名前が書いてあるか確かめておきましょう。



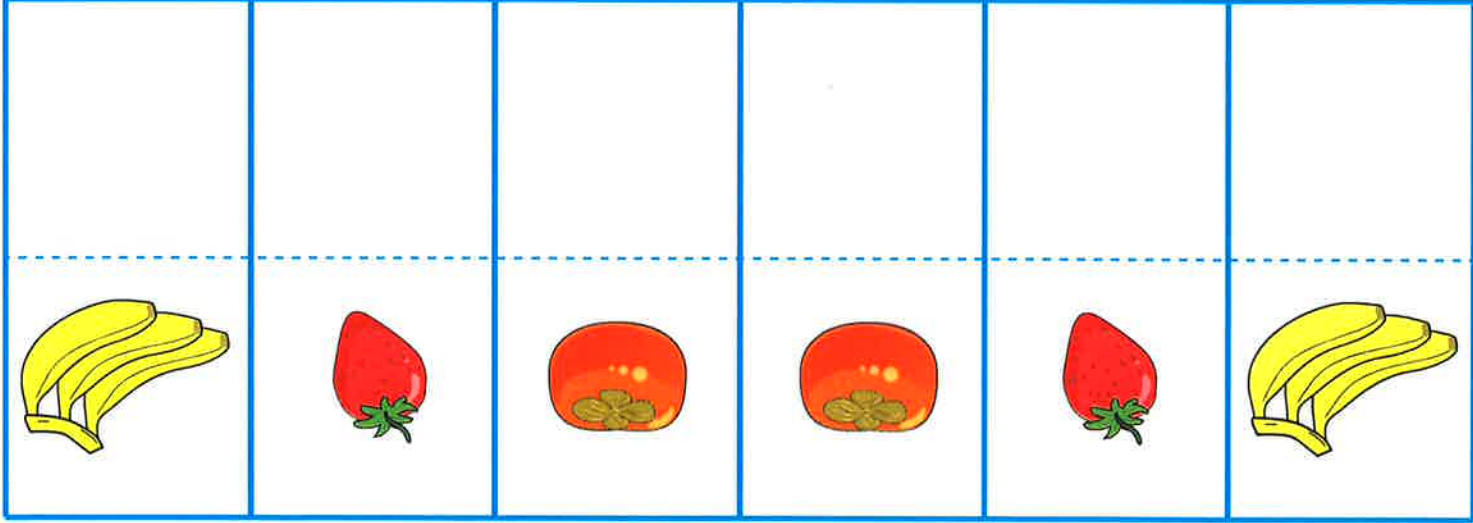
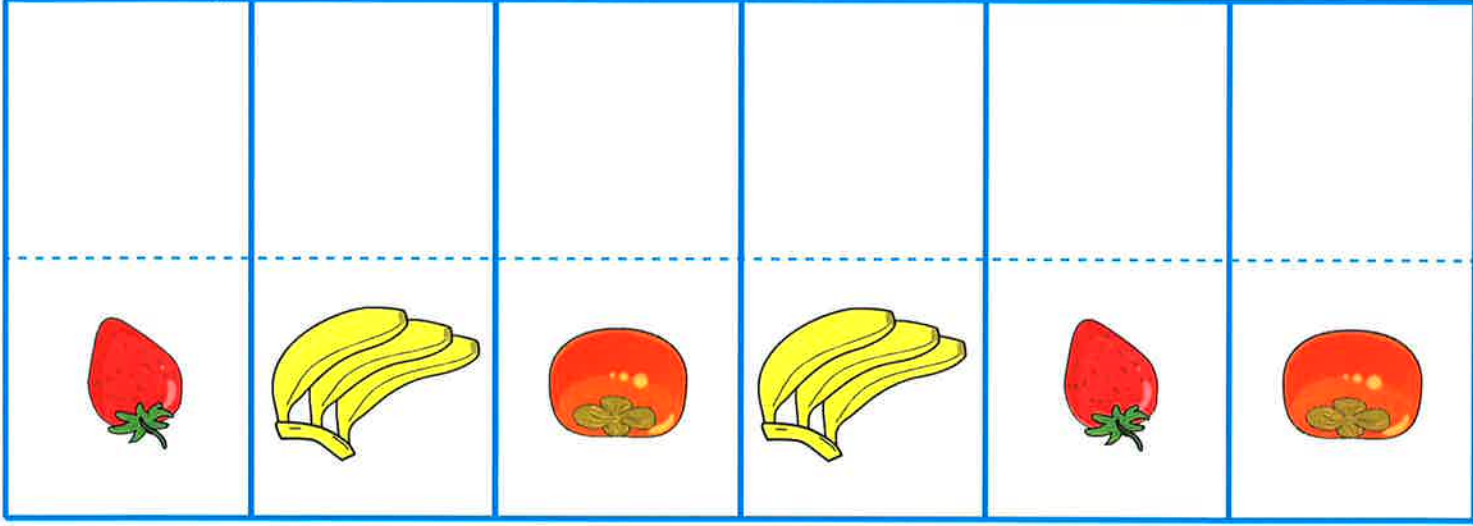
いちごのえには○、かきのえには△、バナナのえには×をかきましょう。

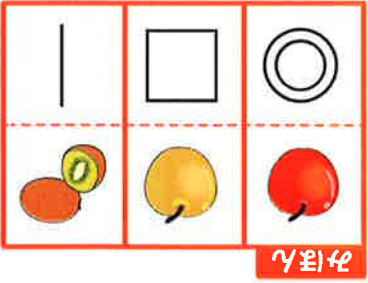
きこうをかきいれよう

ルール・おきかえ

<だもの

なまえ





りんごのえには◎、なしのえには□、キウイのえには | をかきましょう。

きこうをかきいれよう

<だもの

なまえ

