

国本中3学年だより

きらら



令和2年5月号

★5月の予定

7日(木)準備登校 3学年11:00
11日(月)学校再開

★6月の予定

24日(水)耳鼻科検診

休業延長に伴い尿検査など保健関係の検査は一部延期になりました。
詳細は後日お知らせします。

★5月7日(木)準備登校になりました

★時間 11時体育館集合 (10時50分までは登校しないでください)

★持ち物

- ①押印・訂正があれば赤字で訂正(生徒個人票・緊急連絡カード・保健調査票・結核問診票)
- ②記入あり(運動器検診表・検温カード)
- ③課題(作文・自己紹介プリント)

★こころとからだの健康のために

休業期間が2か月近くになり、家にずっといることが苦になっている人もいます。

学習も頑張っていると思いますが、気晴らしがゲームやテレビばかりでは目も疲れるし、もう飽きてきたのでは？



先日NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」を見ていたら、プロが教える家庭料理の技やエクササイズを放映していました。ホットプレートを使ったレシピは手軽。部屋でできるエクササイズもいろいろあります。生徒の皆さんもやってみませんか？

★味の素ホットプレートレシピ <https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/kigu/hot-plate/>

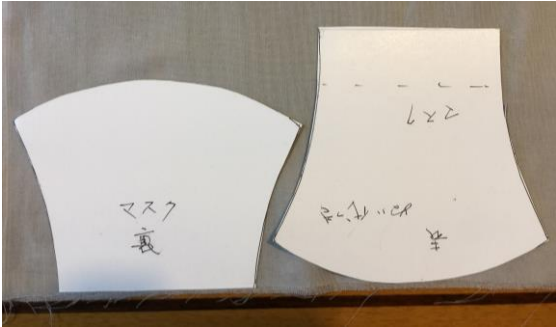
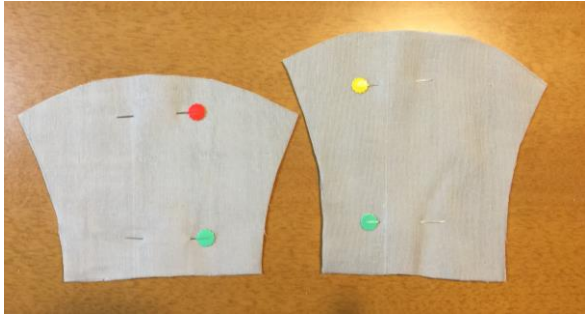
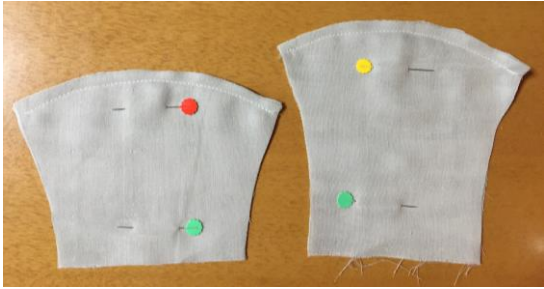
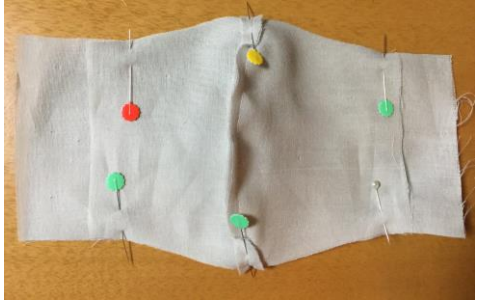
★子どもでも簡単にできる！休校中の運動不足解消動画 20選

<https://tokyo-eventplus.com/column/exercise-movie-20>

★100均プチリメイク特集☆簡単＆プチプラであなただけのオリジナルアイテムを作ろう！

<https://folk-media.com/914305>

★手作り立体マスクを作ってみましょう！

	
①布を2枚に重ね、型紙を作って乗せます	②待ち針をして切ります
	
③カーブの部分をつめいます	④表布と裏布が2つできました
	
⑤表布と裏布を縫い代がある方を外側にして重ね、上と下をつめいます	⑥ひっくり返します
	
⑦形を整えたら、上と下に端ミシンをかけます	⑧両端を2cm折ってヒモ通し部分を縫います
	○布はガーゼがなければ他の布でも大丈夫です。 ○ゴムひもは、ストッキングの輪切りでも大丈夫。 ○洗うときは洗剤を少し入れた洗面器などで押し洗い。ハイターのようなもので除菌すると効果的です。 形を整えてから干すとアイロンがけが楽です。 ○マスク型紙 https://mrs.living.jp/wp-content/uploads/2020/03/kg_mskkata.jpg
⑨ゴムひもを通してできあがり	

★主任の独り言・・・私はいまだに使い捨てマスクが全く買えません。ネットでも買えません。
 この作り方で10枚作り使っていますが、やや薄めなので内側に紙シートを入れています。