



# オアシス



校庭の桜は綺麗なピンク色から、青葉へと変化しています。入学式や始業式から臨時休校になり、1ヶ月ほど過ぎましたが、みなさんはどのような毎日をご過ごしていますか。家の中で過ごすことも多く、思い切り体を動かすことができずストレスが溜まりイライラしてしまう、家での学習に疲れたという人もいるのではないのでしょうか。ちょっと気持ちを切り替えたい・・・そんなときに読んでほしいページです。

## ～Let's Try!～

家の中でもできる運動や工作などに取り組み、気分を変えてみましょう。一人だけでなく、家族と一緒にやってみるのも楽しいですね。

うごいてみよう

つくってみよう

よみたいページを クリックしよう！

(かせんのところ)

ちょっとひといき・・・



# ～うごいてみよう～

## <ひこうき>

①手を横に広げ、足はのばしてはらばいになる。



②せなかをそらし、ひこうきになろう。



「ひこうき」は、ひじが90度になるように、うでをまげよう。

あたまをあげて、1分間うごかないチャレンジしてみよう！

## <手足ピン>

①四つばいになる。



②右手、左足をピンとのばす。ぎゃくもやってみよう。



# ～つくってみよう～

ちょこっと実験に挑戦

## 浮いたり沈んだりする

# 「浮沈子（ふちんし）を作ろう！」



### 用意するもの

- ペットボトル 500ml  
(炭酸飲料が入っていた物)
- ナット (N5サイズ)  
ナットがない場合は、  
針金やクリップでもよい。
- 魚の形をしたタレの入れ物
- 水

空気の量を変えると、  
魚が動く速さが変わるよ。



### 作り方

- ①タレの入れ物のふたを外して、ナットを取り付ける。
- ②タレの入れ物に色を付ける。(油性ペン)
- ③コップに水を入れて、ナットをつけた入れ物に半分くらい水を入れる。入れ物をコップに浮かべ、うき具合を調整する。(尾びれの部分が水面から出るくらいにするとよい。)
- ④ペットボトルに水を入れて、魚の入れ物を入れる。
- ⑤ペットボトルから少しあふれるくらいに水を入れて、空気が入らないようにフタを閉めたらできあがり。



# ちょっとひといき・・・

学習の間に休憩時間を取り、言葉遊びや短時間でできるカードゲームなどをして楽しむのもいいですね。休憩の始めと終わりの時間を決め、アラームを鳴らしたり、家の人に声をかけてもらったりすると、ダラダラと遊んでしまうこともふせげます。

今回は、言葉遊びを一つ紹介します。

\*「ワードバスケット」として市販されているものもあります。

「め」…  
「めだ**か**！」

## <しりとりゲーム>

①文字カードの山から一まい出してはじまり。



「め」…  
「あ**め**！」

②「手ふだの文字」でおわるたん語を考えます。思いついたプレイヤーから手ふだを出します。



「か」…  
「か**き**！」

③はじめに手ふだがなくなった人のかちです。