

1年次生のみなさんへ

1年次「体育」及び「保健」の課題について

保健体育科

保健体育科からは、教科書の郵送にあわせて以下の課題を送付してしました。学校が再開されるまで、しっかりと取り組むようにしてください。

また、「**保健**」の課題を追加しますので、よく確認をして取り組んでください。

「体育」

*適度な運動は免疫力を高めます。各自のペースでかまいませんので、以下の内容に取り組んでください。

①「ラジオ体操」毎日1回行う。

②以下の例を参考に、毎日30～60分程度、様々な動きの運動を行う。

【例】

- ・文部科学省から令和2年4月21日に出された『新型コロナウイルス感染症対策のために小学校、中学校、高等学校等において臨時休業を行う場合の学習の保障等について（通知）』の最後部に載っている運動の例。
- ・プロスポーツ選手等が動画投稿サイトなどにあげているトレーニング。

「保健」

*教科書『現代高等保健体育 改訂版』を用いて、以下の内容に取り組んでください。

①保健編1単元 現代社会と健康 p.6～13 を熟読する。

②保健編1単元 現代社会と健康 p.32,33（現代の感染症）及び p.34,35（感染症の予防）を熟読する。また、新型コロナウイルスについて各自で調べ、それぞれができる対策を十分にする。

【追加】

③保健編1単元 現代社会と健康 p.35 の最下部【考えてみよう（新しい感染症が流行した場合、自分の家族内ではどのように対応すればいいのか考えてみよう）】に沿って、今回の「新型コロナウイルス（COVID-19）について」自分の考えを書くこと。
※保健のノートを作成し、自分の考えを2ページ以上書いて、保健の最初の授業時に授業担当者へ提出してください。