

定時制 家庭学習課題

出題日 4 月 8 日 (水)

対 象 普通 科 全学年

教 科 保健体育科

科 目 体育

担当者 岡野・伊藤

課題内容 体操・ストレッチ・ウォーキング・ジョギング等（免疫力の向上）

少ない時間がかまいませんので、「ウォーキング」や「ジョギング」等、体を動かしてください。可能であれば、外で日光を浴びながら行うと免疫力も高まります。新型コロナウイルスの影響もあるので、不安であれば室内で体操・ストレッチ等を行いましょう。学習や仕事も大事ですが、健康の保持増進も大切です。適度な運動・バランスの良い食事（1日3食）・充実した睡眠を実践し、感染症に負けない体作りをしてください。（ゲームのやり過ぎに注意です。やるのであれば時間を決めてやりましょう。）