

# 仁木小学校 4年生のみなさんへ

## 体作り について

新学期には体力テストがあります。4年生の記録よりも伸ばすためにお家や庭でできるパワーアップ方法について少し紹介します。

- ・腕立て伏せ
- ・スクワット →それぞれ10回～15回くらい
- ・上体起こし 無理をせずに取り組みましょう。

その他なわとびやもも上げなど

- ・ご飯は好き嫌いなく食べましょう。
- ・すいみんはしっかり取りましょう。ゲームのやり過ぎ、テレビの見過ぎで布団に入るのが遅くならないように気をつけましょう。



## 学習 について

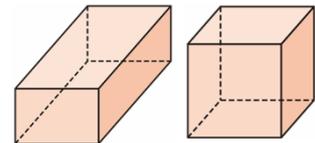
ケドカドを中心に復習をし、習っていないところも教科書を使って学習しましょう。

- ・国語について  
カドでは47都道府県の漢字も忘れずに復習しましょう。  
まだ習っていない単元の音読をし、感想と要約を書きましょう。  
本に親しみましょう。おすすめはハリーポッターシリーズです。

- ・算数について  
2けたのわり算（筆算）・小数と整数のかけ算・分数のたし算・ひき算の復習を中心に行えるとよいです。5年生の学習でもたくさん活用します。

次の言葉の意味を復習しましょう。（ ）にヒントのページが書いてあるので確認しましょう。

- ① 垂直と平行 (p. 84・89)
- ② 直方体と立方体 (p. 209)



図形をイメージして確認できるとよいです。また必要な物を準備してお家で展開図をかいて直方体や立方体を作ってみましょう！

残りの休みも体調に気をつけて過ごしてください。3月26日に会いましょう。