

家での過ごし方は？

家事、どこへも行かず部屋の整理！

感染対策以外で気をつけていることは？

コロナじゃない病気にもならないよう
体調管理

家にいる時間が増えて気づいたことは？

意外と必要ないものが多い…
たくさん物を捨てました。

生徒のみなさんへ一言！

貴重な経験だと思って
"安全に"過ごしましょう！

家での過ごし方は？

家中をピカピカに掃除！

感染対策以外で気をつけていることは？

筋トレ！お家エクササイズ！

家にいる時間が増えて気づいたことは？

人と話すことが好きだと改めて実感！

生徒のみなさんへ一言！

家で！お家で！過ごしてください。

家での過ごし方は？

書道

(自宅で大きな作品を書いています)

感染対策以外で気をつけていることは？

ラジオ体操を1日3回やる。

家にいる時間が増えて気づいたことは？

毎日、同じことを続けてやることが
大切なんだと実感。

生徒のみなさんへ一言！

家の中での役割や
一人で楽しめる事を見つけてください。

社会に出ると「一人でできること」が
たくさんあると強く生きていきますよ。

家での過ごし方は？

主夫and自宅のメンテナンス

感染対策以外で気をつけていることは？

体重増加と運動不足にならないよう

家にいる時間が増えて気づいたことは？

時間は、
ちょっと足りないぐらいがちょうどいい

生徒のみなさんへ一言！

早くみなさんと授業がしたい～！
エネルギー溜めておいてね！

家での過ごし方は？

断捨離

感染対策以外で気をつけていることは？

心穏やかに

家にいる時間が増えて気づいたことは？

家の中に使わない物が多い

生徒のみなさんへ一言！

子どもが遅寝遅起きになった（泣）
皆さん、規則正しい生活を続けましょう！

家での過ごし方は？

バスケットボールと娘を公園に連れてってます。

感染対策以外で気をつけていることは？

運動をできるかぎりするようにしています。

家にいる時間が増えて気づいたことは？

当たり前前の日常が素晴らしいこと

生徒のみなさんへ一言！

早く皆さんと授業や部活で
体を動かしたいです

家での過ごし方は？

掃除 & 洗濯。

感染対策以外で気をつけていることは？

食べ過ぎない

家にいる時間が増えて気づいたことは？

本って偉大！

生徒のみなさんへ一言！

アスリートのおすすめストレッチ、
なかなか気持ちいいです。

やってみましょう！

家での過ごし方は？

着物を着て、たすき掛けして
断捨離&掃除。

感染対策以外で気をつけていることは？

食事と運動。スクワット1最低50回すること。

家にいる時間が増えて気づいたことは？

靴を履かないので、足裏が柔らかくなった。

生徒のみなさんへ一言！

毎日何かテーマを決めて過ごすといいですよ。

家での過ごし方は？

家事、犬の散歩

感染対策以外で気をつけていることは？

柔軟と体力作り！娘とストレッチ&腹筋・ウォーキングしてます。

家にいる時間が増えて気づいたことは？

限られた環境で工夫して
楽しく過ごすって大事！

生徒のみなさんへ一言！

いま会わないのはまた会いたいから。

次会うときは最高の笑顔で
たくさん話そうね！

家での過ごし方は？

ピアノ・卓球・漫画

感染対策以外で気をつけていることは？

毎日お家エクササイズ（YouTube見て）

家にいる時間が増えて気づいたことは？

外出大好き。旅行行きたい。

生徒のみなさんへ一言！

家で過ごして、元気に会いましょう。

家での過ごし方は？

好きなアーティストの曲で
ドラムの練習しています

感染対策以外で気をつけていることは？

腹筋毎日100回チャレンジで
健康・体力維持

家にいる時間が増えて気づいたことは？

やっぱり学校でみんなと一緒に過ごす時間が
とても楽しかったこと

生徒のみなさんへ一言！

こんなときだからこそ、
自分と周りの人を大切に

家での過ごし方は？

折り紙に挑戦！

キラメイジャー、5人コンプリート

感染対策以外で気をつけていることは？

窓を開けて、外の季節の変化を感じる

家にいる時間が増えて気づいたことは？

人に会って話せることの大切さを実感

生徒のみなさんへ一言！

ピンチをチャンスに!?

家にいるからこそできることに
挑戦してみてください！

家での過ごし方は？

家事&ジョギングをしています

感染対策以外で気をつけていることは？

スマホ時間

家にいる時間が増えて気づいたことは？

家族以外の人と会話する時間が減ったこと

生徒のみなさんへ一言！

鍵盤ハーモニカ（ピアノカ）を練習しています！

家での過ごし方は？

走る、読書、料理

感染対策以外で気をつけていることは？

運動不足にならないように体を動かす。
散歩、ジョギング。

家にいる時間が増えて気づいたことは？

いろいろな人と会って
話す時間の大切さです。

生徒のみなさんへ一言！

家にいる今だからこそ
できることがあると思います。

1日1日を大切に過ごしましょう。

家での過ごし方は？

家事、ものづくり
(今はスウェーデン刺しゅう)

感染対策以外で気をつけていることは？

運動(ラジオ体操、ウォーキング、ストレッチ)
とにかく動くことを意識して万歩計を携帯。

家にいる時間が増えて気づいたことは？

笑うことが少なくなっちゃった！
表情筋が固まっちゃうかも・・・まずい！

生徒のみなさんへ一言！

はやく、マスクをしなくていい
日常がもどりますように！

みんな、頑張ろう！