

キッズチャレンジ 号外

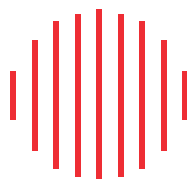
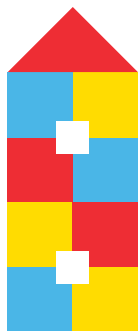
# おうち時間の わくわくがここに!

“おうち時間”みなさんはどう過ごしていますか?

その時間をどう過ごすのか、何ができるのかでスキルアップ度が変わってくるかも?!

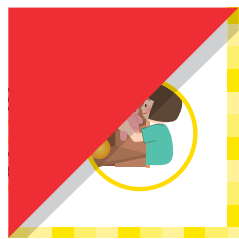
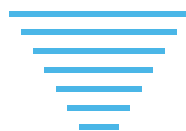
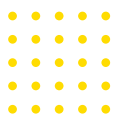
“チャンス時間”を見つけて、いろんなことにチャレンジしてみよう。

☆この「キッズチャレンジ～号外～」が、そのヒントやきっかけになればいいなと思っています。



おうち時間の  
過ごし方のヒントが  
たくさん  
つまってるよ!

KIDS CHALLENGE EXTRA



## おうち時間のわくわくがここに!

### 『キッズチャレンジ 号外』の使い方

- ◎おうち時間にできそうなものを掲載しているよ。
- ◎おうち時間をより豊かに過ごすためのヒントに使ってね。
- ◎普段できないこと、やったことがないことにチャレンジしよう。

### おうち時間のルール

- ◎手洗い、うがい、空気の入替えをこまめにして、おうち時間を元気に過ごそう。
- ◎できるだけ人との距離を保って、怪我などには十分に注意してね。
- ◎刃物や火などを使うときは、大人に見守ってもらいながらにしようね。

### おうち時間の目標をたてよう

起きる時間	時	分	寝る時間	時	分
午前の目標					
午後の目標					

### つくってあそぼう

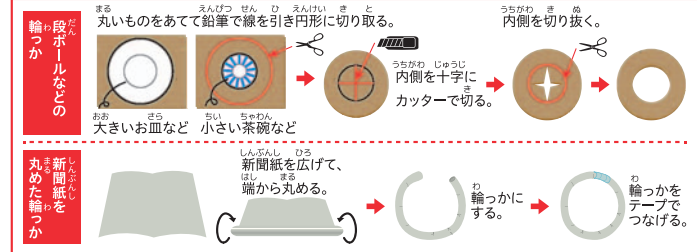


### 【難易度★★★】おうちでかんたん輪投げゲーム

段ボールや新聞紙で輪を作って、いすなどを逆さにして輪投げゲームをやってみよう。輪が小さいほど入れるのが難しいよ。

**準備する物** 段ボール/ハサミ/カッター/鉛筆/丸くて円の型に出来るもの  
新聞紙/セロハンテープ

#### 作り方

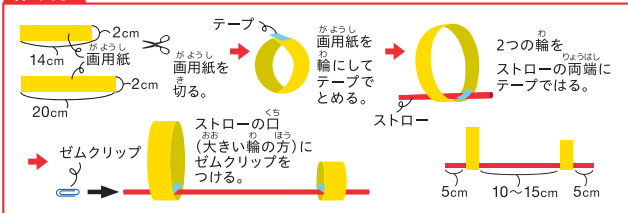


### 【難易度★】ストロー紙飛行機

ストローと紙とクリップで作る飛行機。「これで飛ぶの?」という形をしてみるけど、よく飛ぶよ。輪っかの大きさや、ストローに貼り付ける位置で飛び方が変わるから、いろいろ試してみようね!

**準備する物** 画用紙/ストロー/ゼムクリップ  
ハサミ(カッター)/セロハンテープ/定規

#### 作り方



# お手伝いをしよう



★ ★ ★ ★ ★  
難易度

## 魚をさばこう

**つぼ抜き** 形をきれいに残したい、内臓だけ取り出したいときの処理法。

**準備する物** 魚/ウロコ取り器(ない場合は包丁で代用可) 新聞紙 わりばし/新聞紙

ウロコは、目から尾びしに  
向かって生えているので、逆の尾びしから  
目に向かって取るとよく取れますよ。



**やり方**

- 1 取る方向  
ウロコ取り器または包丁でウロコを取る。
- 2 水でウロコを洗い流す。  
(注) ヒレがとがっていて、ささる可能性もあるので気をつける。  
指でさわりながらウロコを取ると、取れていないところがわかりやすい。

**3**

わりばしを魚の口から入れ、エラから出し、エラの下の膜から差し入れ、おしりの穴まで持っていく。

**4**

わりばしを回しながら、内臓を取り出す。おなじように反対側もできたら、わりばしをしっかりとつかんで、回しながら引き出す。

**5**

わりばしを1本口から入れ、おしりから抜く。

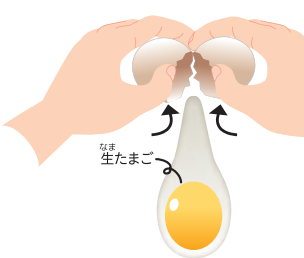
**6**

内臓やウロコをきれいに洗い流し、調理する。

北九州市青少年課のYouTubeにやり方の動画配信信中!! 詳細は裏面のおまけを見てね!

# 生たまごを割ってみよう

- わり方**
- 1 たまごを平らなところに打ちつけ割れ目を入れる。
  - 2 たまごを両手でもち、割れ目に親指を当てて開く。



# じゃがいもの皮でシンクをきれいにして



- やり方**
- 1 じゃがいもの皮を剥いた後、そのまま捨てずに取っておく。
  - 2 じゃがいもの皮とシンクを水洗いして土などを取り除く。
  - 3 じゃがいもの皮(中身側)でシンクをこすって掃除する。その後シンク全体を水洗いする。



# お手伝いポイントを集めてスキルアップ

今日は、いくつポイントをゲットできるかな?  
全部やると60ポイントゲットできるよ!

★ 早寝、早起き 10ポイント	★ 台ふき 2ポイント
★ 玄関掃除 3ポイント	★ 部屋の片づけ 5ポイント
★ お風呂掃除 8ポイント	★ 窓ふき 3ポイント
★ 食器洗い 6ポイント	★ 靴をそろえる 2ポイント
★ お箸を並べる 3ポイント	★ 料理の手伝い 8ポイント
★ 配膳 3ポイント	★ 洗濯物をたたむ 7ポイント

スタート →

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51

目標達成 ←

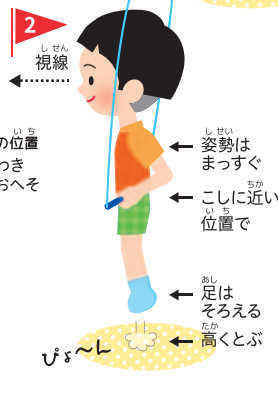
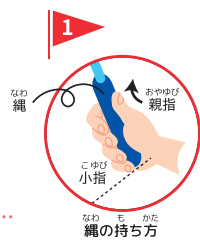
# からだ うご 体を動かそう



【難易度 ★★★★★】  
二重とび

## とび方

- 1 縄の長さを持ち方を調整する。  
〈長さ〉わきからおへそ間の。  
〈持ち方〉持ち手の端に小指を合わせて、親指は立てる。
- 2 とぶ時は姿勢よく、視線はまっすぐに！  
くの字にならないように注意。  
足はそろえ、高くとぶことを意識する。  
縄はこしに近いところまわす。
- 3 空中で拍手を2回して、リズムをつかもう。
- 4 2重とびの前に、前とびを3回して、助走をつける。



前とびを3回とんで、4回目から二重とびに！



# 5 おまけ

YouTubeにつながるよ!

## 自宅で簡単にできるストレッチ (ギラヴァンツ北九州とのタイアップ企画)



立った状態でも、座った状態でもできるストレッチです。ギラヴァンツ北九州の村岡フィジカルコーチの監修のもと、キャプテンの川上竜選手と本市出身の池元友樹選手が分かりやすく実演しています。プロの選手と一緒にやってみましょう。



## 牛乳パックで作るパズル (北九州市キャンプ協会)



見るよりも作ってみると意外に楽しいものです。できたときの達成感と、できた立体が紙風船のように遊べます。また立体が崩れるときは式神が舞い散るような不思議な感覚です。

## お家で楽しく学ぼう! (九州電力の環境学習動画紹介)



- ★ ペーパーサート (紙人形劇) 『もったいないはちきゅうをまもるココロパ!』
- ★ 環境学習紙芝居 『もりじいとなかまたち』



他にも「電気ができるしくみ」や葉っぱや木の葉を使った工作の動画もありますよ!



## 他のわくわくはここに! (北九州市子ども家庭局青少年課)



おうちでできる工作やいろいろなもの結び方などの動画を配信しています。“おうち時間”を活用していろいろなことにチャレンジしてみましょう。

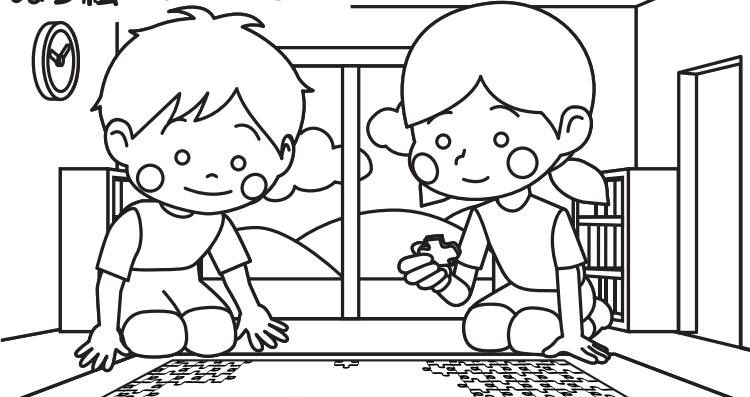


発行: 北九州市子ども家庭局青少年課 北九州市小倉北区城内1-1 TEL 582-2392 FAX 582-0070

この「キッズチャレンジ号外」に関するご意見をお聞かせください。 kod-seishounen@city.kitakyushu.lg.jp

北九州市印刷物登録番号 第2011005C 号

## ぬり絵をやってみよう!



これからも一緒にいるために... おもいやりの距離を保とう



2m KITAKYUSHU CITY \* Hello Kitty