

1ねんせいの みなさんへ

いっしょに がんばりましょう!!
～ せんせいたちからの おしらせ ～

1ねんせいのみなさん!

しっかりと ごはんをたべていますか? おべんきょうを していますか? からだを うごかしていますか?

せんせいたちは、みなさんにあえるひを たのしみにしています。あとすこし がまんしてくださいね。

1ねんせいのせんせい より

1.おうちでの すごしかた

・かんせんに きをつけるための おやすみです。ひとが たくさん あつまるところには、なるべくいかな
いことがだいじです。できるだけ そとにでるのはがまんして、おうちですごくすようにしましょう。もし
ともだちとあそぶ ときは あまり おおくならないように きをつけましょう。

・ときどき くうきも いれかえましょうね!……「せんせいたちも 1じかに 1かい へやの
くうきの いれかえを していますよ!!」

2.けんこうのこと

- ・「はやね, はやおき, あさごはん!」 せいかつのリズムをととのえましょう。
- ・せつけんをつかって、ていねいに てをあらい, うがいをしましょう。
- ・まいあさ, たいおんを はかりましょう。



3.べんきょうのこと

・がっこうが あるときと だいたい おなじリズムで すごしましょう。

➡ ➡ ➡ りふしょうがっこうの ホームページにある「じぶんだけのじかんわり」を まねして つくってみよう!

・がっこうから だされた べんきょうに とりくみましょう。



・からだを うごかすことも たいせつです。なわとびなど, ひとりでもできる うんどうを してみましょう。

4.こまった ときは・・・

・こまったときは, おうちのひとに れんらくできるように しておきましょう。(でんわばんごうを かくにんしようね)

・せんせいたちは がっこうに います。しんぱいなことがあるときは, がっこうに れんらくしてくださいね。