

ねんせい
4年生の みなさんへ



いっしょに がんばりましょう!!

せんせい
～ 先生たちからの おしらせ ～

4年生のみなさん!

毎日、元気に生活していますか。
毎朝、自分で起きていますか。
きそく正しい生活を心がけ、7日
からスタートダッシュできるよう、
心のじゅんびをしておいてね!
先生たちは、みんなの😊に会え
ることを楽しみにしています!

4年生の先生たちより

うち
1. お家での すごしかた

かんせん きをつけるためのお休みです。ひとがたくさんあつまるころには、なるべく行かないことが大事で
す。できるだけ外に出るのはがまんして、お家で過ごすようにしましょう。もしともだちあそぶときは、あま
りおおくならないように気をつけましょう。

ときどき くうき い 入れかえましょうね!.....「先生たちも1時間|1回、部屋じかん かい へ やの空気くうきの入れかえ
をしていますよ!!」

けんこう
2. 健康のこと

- はや はや あさ 「早ね、早おき、朝ごはん!」 せいかつ ととの 生活のリズムを整えましょう。
- せつけんをつか 使って、ていねいに て あら 手を洗い、うがいをしましょう。
- まいあさ たいおん 毎朝、体温をはかりましょう。



がくしゅう うんどう
3. 学習・運動のこと

がっこう 学校があるときと おな 同じリズムで、す 過ごしましょう。

→ → → 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!

学校から だ か だ い と り く み ま し よ う。



からだ うご 体 を 動 か す こ と も 大 切 で す。なわとびやストレッチなど、一人でもできる運動をしてみましょう。

こま
4. 困ったときは...

困ったときは、お家の人に れんらく に 連 絡 で き る よ う に し て お き ま し よ う。(電話番号を確認しておきましょうね)

先生たちは、学校にいます。心配なことがあるときは、しんぱい な こ と が あ る と き は、が く う に 連 絡 し て く だ さ い ね。