

なかよしの みなさんへ



なかよしの みなさん!

げんきに まいにち
すごしていますか?

せんせいがたも はやく
みなさんに あいたいです。

がっこうが はじまったら
げんきな えがおで

あえるように きそくたしい
せいかつを こころがけましょう。

1. お家での すごしかた

・感染かんせんに気きをつけるためのお休みやすみです。人ひとがたくさん集あつまる場所には、なるべく行いかないことが

大事だいじです。できるだけ外そとに出でるのはがまんして、お家うちで過すごすようにしましょう。もし友とも達だちと遊あそぶときは、

あまり多おほくのならないように気きをつけましょう。

・時々ときどき 空気くうきも 入れかえましょうね!.....

「先生せんせいたちも1時間じかんに1回かい、部屋へやの空気くうきの入れかえをしていますよ!!」

2. 健康けんこうのこと

・「早はやね、早はやおき、朝あさごはん!」 生活せいかつのリズムを整ととのえましょう。

・せっけんを使つかって、ていねいに手てを洗あらい、うがいをしましょう。

・毎まい朝あさ、体たい温おんをはかりましょう。



3. 学習がくしゅう・運動うんどうのこと

・学校がっこうがあるときとだいたい同じリズムで、過すごしましょう。

→ → → 利府りふ小学校の ホームページにある「自分じぶんだけの時間じかんわり」をまねして作つくってみよう!

・学校がっこうから出だされた課か題だいに取とり組くみましょう。

・体からだを動うごかすことも大切たいせつです。なわとびやストレッチなど、一人でもできる運動うんどうをしてみましょう。



4. 困こまった ときは...

・困こまったときは、お家おうちの人に連れん絡らくできるようにしておきましょう。(電話でんわ番ばん号ごうを確かく認にんしておきましょうね)

・先生せんせいたちは、学校がっこうにいます。心しん配ぱいなことがあるときは、学校がっこうに連れん絡らくしてくださいね。