

5年生の皆さんへ

5年担任より

学校の休校がのびてから一週間がたちましたね。先生たちは、この前、電話でみんなとお話しでき、元気な声が聞けて、とてもうれしかったです。今週もまた電話するので、毎日どんなことをしているか、とか、楽しかったこと、悲しかったこと、発見したこと、笑顔になったこと…… なんでもいいので、日々の生活のことを話してくださいね。

先週、お家の方に、新しい学習課題を持って帰ってもらいました。学習課題のことでわからないところや、質問があるときは、学校に連絡してくださいね。学習課題以外のことでも、なにか心配なことや不安なこと、相談などがあるときは、いつでも学校に連絡してください。先生たちはいつでも味方です。安心して連絡をしてね。

さて、最近はとても暑くなってきました。家の中にいても、熱中症には気を付けましょう。水分補給には、ただの水よりも、スポーツドリンクや麦茶などが良いといわれています。ビタミンやミネラルという栄養が入っているからです。今は、ただでさえ外で遊ばずに運動不足になり、体力が低下していると思います。いつも以上に自分の体調管理には気を付けて過ごしてくださいね。

学校が始まったら、気持ちよく、元気にみんなと過ごせるように先生たちも準備しています。希望をもって、毎日笑顔で過ごしてください！



～体調を整えるヒント～



早寝、早起き、適度な運動

手洗い・うがい

バランス良い食事

これで、生活リズム
やウイルス対策がば
っちり！！



よくかんで、た
くさん食べて、
強い体を作りま
しょう！

オススメの食材は、「ヨーグルト・キノコ
類・魚・果物」です！熱中症やウイルス対策
になります☆バランスの良い食事を考えて、
料理に挑戦してみてもいいかも (*^_^*)

