



発行日 2020年4月16日

発行者 たんぽぽ級担任

たんぽぽ通信スペシャル号



なかなか登校ができない日には・・・

学校が始まりもう2週間経とうとしていますが、まだまだ学校に来て勉強をしたり体を動かしたりすることができません。普段何気なく生活していたことができなくなるとリズムが崩れていつもより前向きさがなくなっていく気がします。いつもの生活に一日でも早く戻るように今できることを行っていきましょう。新型コロナウイルスに負けない体を作っていきましょう。

そこで、たんぽぽの先生達とたんぽぽ級のみんなでお家でできること3つのことに取り組んでみましょう。1つ目は、前年度の学年の復習です。5分でも多く学習机に向き合うことが大切です。苦手な漢字の学習や計算ミス無くせるように取り組んでみましょう。もちろん、今年度の学習課題にも挑戦してみるのもVeryGood(ベリーグッド)です。2つ目は手洗い・うがいをしっかりしましょう。また、部屋の空気をこまめに換気しましょう。最近では、いろいろと手洗いソングがあるみたいです。自分なりの手洗いソングを作ってお家の人と一緒に取り組んでみてください。3つ目は、ストレッチをして汗をかきましょう。体の中には汗となる水分がたまっています。ずっと体内に残っていると悪循環になります。こまめに水分をとって、ストレッチをして汗をかいてみましょう。この3つの取り組みをたんぽぽ級の課題にします。なかなか外に出られないとだらだら生活になりやすいです。シャキシャキ生活を心掛けてみてください。早くみなさんに会ってたくさんお話しをしましょう。

レッツ トライ(Let's Try)



他にもいろいろなストレッチがありますよ。やってみてください。ちなみに、先生はめちゃくちゃ体が痛かったので、毎日ストレッチを続けたいと思いました。

