

たはらなんぶしょうがっこう じどう
田原南部小学校の児童のみなさんへ

がっこう はじ ふつか
学校が始まって、二日でお休みになってしまいました。お友だちと会いたいな、お友だち
あそ せんせい べんきょう かんが こ おお おも せんせい
と遊びたいな、先生とお勉強したいな、と考 えている子も多いと思います。先生たちも、
はやくみなさんと あたら がくねん べんきょう うんどう おも
はやくみなさんと 新しい学年の勉強や運動をしたいと思っています。でも、しばらくはみ
んなでがまんすることもしかたないですね。

さて、きょうは、わたし からみなさんにふたつのねがひがあります。

ひとつめは、きそくただ せいかつ
「規則正しい生活をしよう」です。きそくただ せいかつ まいにち おお じかん
規則正しい生活とは、毎日の大まかな時間
をきめて生活するということです。けさ、あさ はん なんじ た かていがくしゅう
朝ごはんは何時に食べましたか。家庭学習は
なんじかん
何時間ぐらいできましたか。ゲームやテレビの時間はおうちの人ときめていますか。

はやね はやお あさ はん と く きそくただ せいかつ こころ
「早寝、早起き、朝ごはん」に取り組み、規則正しい生活を心がけましょう。

ふたつめは、「ときどきからだを動かそう」です。からだを動かすとたいちょうもよくなり、ス
トレスかいしょうにもなります。わたしは、まいにちさんぽ
毎日散歩をしたり、「ふじお体操」に取り組みんだりして
います。たはらなんぶしょうがっこう
田原南部小学校のブログに「ふじお体操」のやり方が紹 介してありますので、ぜ
と く
ひ取り組みんでみてください。ちょっとしたじかんを見つけて、たいそう や ダンス や うんどう
体操やダンスや運動をして、か
らだを動かすしゅうかんを身につけましょう。

それでは、とうこうび ひ
登校日「あしたの日」にみなさんに会えることを楽しみにしています。

こうちょうせんせい
校長先生より（5月8日）