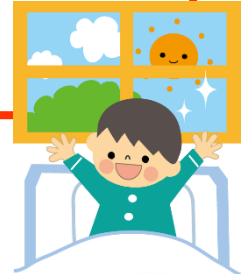


4年生のみなさんへ

令和2年4月23日（木）

先生は最近、家族でスイーツを作ったり、みんなで夜ごはんを作ったりしています。昨日は、ぎょうざ作りにチャレンジしました。へんてこりんな形のぎょうざも、家族みんなで食べれば笑いがあふれてきます

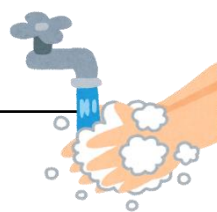
さあ、今日はなにをしてすごそうか?? Let's think♪



保健 ～かぜの予防～

かぜを予防（かぜをひかないようにすること）するためには、一人一人が心がけるポイントがあります。みんなはできているかな？チェックしてみましょう。

- 十分なすいみんをとる。（4年生だと、8～10時間が理想だそうです）
- バランスのとれた食事を3食とる。（赤、黄、緑の食品をしっかり食べよう）
- てきどな運動をする。（毎日、少しの時間でもよいので、体を動かそう）
- こまめに手洗い、うがいをする。（手をあらい、ウイルスもあらい流そう）
- へやの換気かんきをする。（先生たちも1時間ごとに職員室しょくいんしつの換気かんきをしていますよ）
- 外出するときは、マスクをつける。



いくつチェックできたかな？

自分自身の健康けんこうを守るために、これからもかぜの予防を心がけてくださいね。

さて、最近、YouTube でいろいろな有名人やスポーツ選手の方がしている「手洗い動画【Wash Your Hands】」にあわせて、楽しく、しっかりと手をあらいましよ。 (↑↑「手洗い動画」で検索けんさくするとでてくるよ。)



しっかりと手あらいができたあなたは…
「genki mori mori♪」
げんき もり もり

<お願い>

来週のかだいの入ったファイル②に作文帳が入っています。作文帳には「作文の書き方のきまり」という用紙をはさみました。白いあつい表紙にはっておきましょう。