

Victory

健康に
気をつけて
すごそう！



～ 昨日より今日 今日より明日へ ～

4 月も 4 週目に入りました。22 日には、市教育委員会と FM 立川の協力で、みなさんに声をお届けすることができました。お聞きになりましたでしょうか。ラジオにかかわらず、学校ホームページで情報を更新していきますので、ぜひホームページのチェックを日課に入れて頂き、お過ごしください。

さて、早寝早起きなど、生活リズムはいかがでしょう。家で過ごす時期も長くなり、メリハリもつきにくくなっているかもしれません。今一度、生活習慣を見直してみてもよいですね。

先日お渡しした課題についてですが、算数ノートと新しい自学ノートは学級で預かっています。算数の教科書を使った学習は、昨年の自学ノートをお使いいただき、ノートがない場合は余ったノート類をご活用ください。

休校中に取り組んだプリントやノートなどは学校が始まったら提出します。あまりのノートがない場合は、5 ミリ方眼のノートをご用意ください。

毎日、健康観察表と生活マップの記入を
しましょう！



今年もきれいな花
が咲いたなあ！

☆担任からのメッセージ☆

1 組担任

いい天気だったり、ちょっと肌寒かったり温度がころころと変わっています。体調をくずしていませんか？今は季節の変わり目でもあります。自分の体に気をつけて過ごしてください。

先生は家にいるようになってから、空の様子や草花をよく見るようになりました。空の様子はみんなも観察していますよね。どんな様子だったかな。【学び】には楽しさが大切だと先生は思っています。みんなが一日一日を大切に過ごしてくれていることを信じています。またね！

2 組担任

最近ようやく自宅勤務にも少しずつ慣れてきました。メリハリのある生活って難しいですね。あれから朝のウォーキングも続けています。同じコースを歩くのですが、飽きないように逆回りに歩いたり、途中で休憩したりして楽しんでいます。

ウォーキングが終わると、テレビでニュースを見たり、新聞で情報を集めたりして頭をウォーミングアップさせて、そこから勉強を始めます。自宅勤務ということで、今までの考え方を一新して習慣を作り直しています。

今日はこれができなかった…というよりは、今日はこれができた！と加算方式で自分をほめながら生活したいですね。ではでは。

3 組担任

その後、変わりなく過ごしていますか？少しずつ季節が変わっていきますね。校庭も葉桜に変わっていました。裏庭では、昨年植えたチューリップが一面に咲いています。放送室の前では、藤の花がひっ

ました。
昨日、久しぶりに長男と1 km走りました。家の中で過ごしてばかりいると、少しずつ体力が落ちてしまいまうんだな、と痛感しました。来週は2 km走ってみようと思っています。ときどき体を動かしながら、この季節ならではの景色を味わってくださいね。

