

みどり 緑いっぱいさわやかな季節になりました。みな げんき 皆さん元気になっていますか？  
がっこう 学校 きのう きのう 学校が続き、いえ なか せいかつ つか 家の中での生活に疲れてしまう毎日ですが、まいにち じょうず きゅうけい 上手に休憩をとり、  
こころ からだ 心と体をリフレッシュしながら、今できることを頑張っていきましょう。

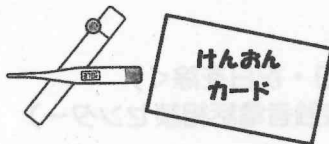
## ただ せいかつ きそく正しい生活をしよう

きそく せいかつ 正しい生活はできていますか？  
ウイルスと戦う力を付けるつけるために、「きそく せいかつ 正しい生活」こころが 心掛けましょうね。

①はやおきをしよう



②たいおんをはかって きろくをしよう



③あさごはんをたべよう



⑥おひるごはんをたべよう & おひるやすみ



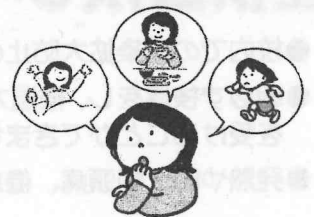
⑤⑦「じかんわり」にそって がくしゅう、うんどう、 たくさんをすすめよう！



④8じ45ふん べんきょうかいし！ きょうも1にちがんばろう！



⑧ べんきょうおわり！ 1にちをふいかえろう！



⑩よぶかしはしないように おやすみなさい…



⑨ねるまでのじかんとくを たくさんをすすめて！

