

2年生のみなさんへ



2年生のみなさん、げん気にすごしていますか？先生たちは、みなさんがどのようにすごしているかなと、いつもおもっています。きっと、2年生になったみんなのことだから、まい日げん気に、えがおですごしているだろうとおもいます。そんなみんなに早くあいたいです。

さて、ながいお休みですが、まい日の生かつリズムは大じょうぶですか？学校があるときとおなじようにすごすことはむずかしいですが、あさおきるじかんやおひるをたべるじかん、よるねるじかんなど、きそくただしい生かつになるように気をつけて、いつ学校がはじまっても大じょうぶなように、こころとからだのじゅんぴをととのえておきましょう。

ここで、先生たちもやっている、おうちでできるおすすめのことをしょうかいします。

リラックスしたいときはすきな音がくをきいたり、本を読んだりします。音がくは、しずかなものでもはげしいものでもOK！（音の大きさに気をつけて！）本は、きょうりゅうシリーズやウルトラマンのえ本をかいている「みやにしたつや」さんや、ことばづかいはふるいけれど、どのおはなしもすてきな「さいとうりゅうすけ」さん、すこしむずかしいものがたりを読んでみたい人は「あわなおこ」さんの本をおすすめします。どれもかندوقうするおはなしがおおいです。からだをうごかしたいときは、うでたてふせやふっきん、はいきん、たいかんトレーニングなど、きんトレをしています。おへやでできるうんどうは、たくさんどうがでもしょうかいされています。

ながいお休みだけど、おうちでできることを一人一人がかんがえ、いっしょにのりこえていきましょう！おうえんしています！



2年生たんになんより