

4年生のみなさんへ



4年生のみなさん。お元気ですか。長い休みが続いているので気持ちがモヤモヤする時もありますよね。そんな時は体を動かして心もスッキリさせましょう。簡単に取り組める運動を紹介します。おうちの人と一緒に楽しみながらやってみてください。

① ストレッチ（リラックスこうかもあります）

② 家の人と手押しすもう（周りに気を付けてね）



③ なわとび（速く跳んだり、長い時間跳んだりしてみよう。いろいろな技にもチャレンジ！去年西小に来てくれたまっちゃんの技や言っていたこと【縄の長さや縄の持ち方】を思い出そう！）

気分転換をしながら、学校の宿題や読書にすすんで取り組みましょう。また、休業中は家のお手伝いをするいいチャンスと考え、自分から進んでお手伝いをしてみてください（部屋の片づけ、お皿あらい、お風呂そうじ、ゴミ出し、などなど）。家族のみんなも気持ちよく過ごすことができますね。先生達もみなさんと会えるのを楽しみにしています。それでは、体調に気を付けて過ごしてください。

4年生担任より