

## 5年生のみなさんへ ②



休校が続いていますが、みなさん、お元気ですか？  
先生は、ステイホームのゴールデンウィークに「料理」にチャレンジしました。（けっこう失敗しましたが…）  
休み明け、みなさんのお話が聞けるのを楽しみにしています！  
な〇〇〇先生より

「心を整える」これは、先生が5月から毎日寝る前に10分間していることです。  
元気に会えるのを楽しみにしています。

〇き〇〇先生より



最近、朝起きたらラジオ体操をしています。  
学校が長期間休みになり、運動不足の人も多いのでは…？  
時々体を動かして、学校が始まったら、元気に登校できるように準備していきましょう。  
す〇〇〇先生より

5月といえば「筋トレ」!!ですね。  
みなさんも、あまりに楽しいからといって、やりすぎないように注意してください。私も体を痛めたり、ケガをしたりしないように気をつけてやっています。  
「ゲームを1時間やったら、スクワットと腕立て伏せを50回ずつ」といったふうにやっています。

〇〇ら先生より



- ※ 学年の先生の名前は覚えましたか。
- ※ 担任の先生からのメッセージは、どれでしょうか。当ててね。