

休み中の津沢っ子の生活

3/9(月)～3/15(日)

【今週の目当て】

けんこう あんぜん き せいかつ
健康と安全に気をつけて生活しよう

かんせんしょうぼうし やす ちゅう きほんてき じたく
感染症防止のために休み中は基本的に自宅ですごします。

(1) テレビを見すぎたり、ゲームやインターネットを
つか
使いすぎたりしないよう家の人と使う時間をやく
そくします。

(2) てんき ひ そと うんどう こうつう
天気の良い日は外で運動してもよいです。交通
あんぜん まも し ひと い
安全を守り、知らない人にはついて行きません。
そと かえ てあら
外から帰ったらうがい・手洗いをします。

【先生からの一言】

先週はきそく正しい生活について話しました。早ね
早おき、朝ご飯はできていますか。毎日の生活リズムを
ととのえ、体を強くしましょう。家では、テレビやゲー
ム、インターネットなどのメディアを使う時間を考え、
学習や運動を計画的に取り組みましょう。