

F組のみなさんへ

休校生活が長くなりましたが、元気に過ごせていますか。

学校再開日も近くなってきたので、以下のことを心がけましょう。

- ・食事…朝、昼、晩、バランスよくしっかり食べる。
- ・睡眠…夜ふかしせずしっかり寝て、朝学校へ行くときと同じ時間に起きる。

長い休校期間、生活リズムが変わっている人もいるかもしれませんが、学校のスケジュールをお家でもやってみて、学校生活がスムーズに始められるようにしてください。

学校再開日に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

F組担任一同