



せんせい おうえん  
先生からの応援メッセージ



いよいよ学校が始まります！休みが長かったぶん、生活リズムがみだれてしまった人もいるのではないのでしょうか。はやね・はやおきのコツは、朝どんなにねむくても決まった時間に起きることです。そして、おきてすぐに太陽のひかりをあびると、しっかり目がさめます。あとは、ゲームやテレビ・動画を見る時間をへらして、寝る1時間前はゆっくりとした気持ちで過ごしましょう。

みなさんが元気に学校に登校してくるのを、楽しみにまっていますよ！



わすれずにもってこよう！

学校に来るときには、次の4つを忘れずに持ってきましょう。

健康チェックカード

(朝、熱をはかったらカードに記入して、おうちの人のサインをもらいましょう)

マスク

(学校から配布したものもあります。毎日きれいなマスクをつけてきましょう)

ハンカチ

(手を洗うことが多いので、せいけつなハンカチを毎日持ってきましょう)

ティッシュ

(鼻水が出たら、すぐふきましょう)

おうちの方も、ご協力をよろしくお願いします。

