

## 【6年生の先生から】

**Hello everyone! How are you? We're fine! What time do you get up?**

みなさんこんにちは。お元気ですか。先生たちはとても元気です。

学習を続けることは大変ですが、みなさんが一生懸命できることを先生たちは知っています。長い休校期間となっていますが、自分のペースをつくり、規則正しく生活をしてほしいと思います。

ところでみなさんは、体を動かしていますか。先生たちはなわとびに取り組んでいます。みなさんも自宅で待機するだけでなく、積極的に体を動かすとよいです。課題リストに書いてあるものだけでなく、せっかくなので自分で考えたものを取り入れて行うのもよいでしょう。そして、毎日コツコツと継続して取り組むことが大切です。そうすることで、心も体もリフレッシュでき、気持ちが明るくなると思います。

また学校で会えることを楽しみにしています。そして、二重跳びを **100** 回跳ぶ姿を見せたいと思います。