

3 学年 保健体育課題

～ 4 月 2 3 日掲載～

-
- ・ 保健学習ノート P10～P13 を教科書を見ながら進める。
 - ・ 学校 HP で自宅のできるトレーニング動画を UP するので各自確認し実践する。(3～5セット程度行えると◎)
 - ・ 3 密を避け、手洗い・うがい・消毒を行い感染拡大防止に努める。
 - ・ 規則正しい生活をこころがけ、自己の健康管理に努める。
-



生活リズムを崩さぬように……！

