

# 3 学年 保健体育課題

～ 4 月 3 0 日掲載～

- 
- ・ 保健学習ノート P14～P17 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 されてい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。
-



自分が感染しない、人に感染させない。  
自分を守ることが大切な人を守ることにつながります。  
今一度気を引き締めていこう。