

藤澤先生より

元気にすごしていますか？みなさんのいない学校はしずかでさびしいです。

お家で過ごす時間がふえて、体はつかれていませんか？ときどきストレッチやラジオ体操をして、リフレッシュしてみてください。立って深こきゅうするだけでも、すっきりできますよ。

また学校で元気で会えるように、体ちょうに気をつけてすごしましょう！