

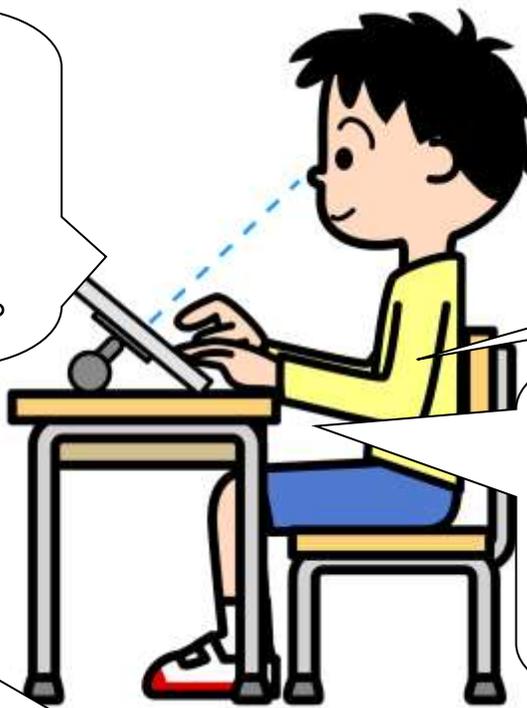
じゅぎょうちゅう しせい かくにん リモート授業中の姿勢を確認しよう

がっこう おなじ 学校と同じように、よい姿勢で、しっかりと学習を進めましょう。

タブレットやパソコンをつかうときも、
ぐー・ぺた・ぴん のしせいです。

がめんから
かおのきよりは、
センチメートルいじょう
30 cm 以上はなす。

ぺた
ゆかにあしを
つけます。



ぴん
せなかをのばします。

ぐー
つくえとおなかのあいだは、
ぐーひとつぶん。

センチメートル リットル たか おな
※30 cm は2 L ペットボトルの高さと同じくらいです。

せいかつ き 生活リズムに気をつけてすごそう



せいかつ
生活リズムがよいと・・・

がくしゅう
○がんばって学習ができる。

ちから からだ うご
○力いっぱい体が動かせる。

こころ からだ げんき
○心も体も元気になれる。