

保健体育科 臨時休校課題

みなさん、STAY HOMEはどのような工夫をしていますか。規則正しい生活はできていますか。
家にも毎朝カーテンや窓を開けて換気をし、日光浴をしてください。

保健体育科からは、大阪府教育委員会から ダンス動画と体操動画が配信されています。
ぜひ、活用してください。

「めっちゃ スマイル 体操」
「めっちゃ WAKUWAKU ダンス」



リンク

http://wwwc.osaka-c.ed.jp/smile_wakuwaku/smile_wakuwaku.html

「大阪府教育委員会ダンス」で検索しても見れます！

家の中だけど、心も体もリフレッシュできるように工夫してください。