



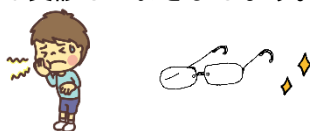
3年生の皆さん、明後日はいよいよ卒業式ですね。1年間ではありますが、皆さんの日々の成長を見ることができて、とても嬉しく思います。

卒業後の春休みは、1年を振り返りながら身のまわりと心の準備をする時間にできると良いですね。高校で自分はどう過ごしていきたいか、どのような人になりたいかをしっかり考えつつ、有意義な春休みを過ごしてください。4月から皆さんが、笑顔で元気にスタートできることを願っています。

～春休みの過ごし方～

は

歯の治療は済んでいますか？
他にも、メガネ・コンタクトの度数調整など、気になるところがあれば受診しておきましょう。



る

ルーズな生活にならないように、休み中も早寝早起きを続け、朝食もしっかり摂りましょう。



や

やりすぎないように、スマホやゲームは時間を決めるようにしましょう。また、暇なときは、運動もしてみましょう。



す

ストレスが、たまったままになっていませんか？ 休みを利用して、上手に気分転換をしていきましょう。



み

身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。入学式の持参物などもしっかり確認しておこう！



心がザワザワするときは・・・

卒業や進級、進学の間は、「さようなら」と「よろしく」がたくさんありますね。新しい環境に早く慣れないと・・・と気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。新しい環境に早く慣れるか心配になるのは、大人も子どもも同じです。心配や不安で心がいっぱいになってしまったときは、友達や先生、家族に相談してみてください。みなさんの力になってくれると思います。

それから、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。心がほぐれると、元気に活動する力がきつとわいてきます！

★おすすめのリラックス方法★

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ（ストレッチなども◎）
- 絵を描く
- たっぴり眠る



- お風呂にゆっくり浸かる
- 深呼吸をする（鼻から吸って、ゆっくり口から吐くと◎）
- 友達と好きなこと、楽しいことをする
- 本を読む



※その他自分に合ったリラックス方法を見つけよう！

《保護者の方へ》

お子様のご卒業おめでとうございます。1年間、毎朝の健康観察や提出物、日々の感染症対策等、ご協力いただきありがとうございました。4月から高校生となるお子様が、元気に登校できるよう春休み中もご家庭での健康観察等、よろしくお願いいたします。