



6年生の皆さん卒業ですね。おめでとうございます。中学生になると、ますます心と体が大きく成長します。小学校での多くの経験は、皆さんの宝物です。自信を持って、自分らしく、楽しい中学校生活をおくってください。



1年生から5年生の皆さんは、4月から一つ学年が大きくなります。1年間の生活や学習などを振り返り、新学年へ向けての準備を始めましょう。

【引き続き朝の検温をお願いします】



春休みもコロナ感染症予防のため、毎朝健康観察をしましょう。検温は朝必ずしてください。観察表は毎日記録します。観察表はすでに配っていますが失くした人は担任の先生にもらいましょう。密集・密接・密閉を避け、石鹸での手洗い、必要に応じマスクの着用をするなど自分でできる予防をこころがげましょう。



＜春休みのくらしについて＞

春休みは本やノートを整理したり、机や部屋のかたづけをしたりしましょう。また新しい学年で自分ががんばりたいことなど、目標も考えてみましょう。

◎規則正しい生活

- ・早寝、早起きをする(低9:00 中9:30 高10:00 までに寝る)。
- ・1日3回きちんと食事をする(朝食はぬかない)。
- ・おやつは時間を決め、ダラダラ食べない。
- ・長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしない。
- ・お手伝いをする。



◎ケガや病気の治療

- ・定期的に検査の必要な人は、休みを利用して受診する。
- ・歯科や眼科の定期検診をする。

◎安全なくらし

- ・交通ルールを守る(タスキ、ヘルメットの着用など)。
- ・危険な遊びをしない、危険な場所に行かない。



＜感染症に注意しましょう＞

- ・石鹸でしっかりと手を洗う。
外から帰った時、食事の前、トイレの後など。
- ・必要に応じてマスクの着用をする。
マスクは鼻、口を覆うようにする。
- ・抵抗力を下げない
睡眠を十分にとり、規則正しい生活をする。



新学期に、皆さんの元気なあさのあいさつが聞こえてきますように ♪♪