

卒業式が無事に終わり、1、2年生も令和2年度が終わりに近づいています。この1年を振り返ってみてどうでしたか？ コロナ対策に追われ、常に気を張っていた1年だったと思います。お疲れ様でした。でもまだ終わりが見えていません。これからも忘れずにうがい、手洗い消毒をし、睡眠不足に気を付けて、体調を整えていきましょう。

## ★健康に過ごせた1年間でしたか？★

### 1年間をふりかえってみよう

#### 〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



#### 〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



### つながりは、やさしいことば

今まであたりまえにできたことができなくなったとき、「ああ、大切だったんだなー」って、感じることはありませんか？

この一年はコロナでできないことがたくさんありました。学校でみんなと会えなかったり、距離をいつも開けていなくちゃいけなかったり。そんな中で「つながる」ことの大切さをつくづく感じていたように思います。

直接会えなくても、くっつけなくても、つながることができるのは、私たちにことばがあるから。だからことばはやさしく、あったかいものにしたいですね。

次の学年でも、みなさんがやさしいことばとともに過ごせますように。

withコロナの  
いまだからこそ。



## ★むし歯、視力低下 受診しよう！★

まだ、むし歯をそのままにしている人、ぜひ、今から治療を始め、春休み中には完了しましょう。

1、2年生は4月からは先輩になります。部活動もなかなか休むわけにはいけません。今のうちに治療して、4月からは部活動や勉強に専念して下さい。むし歯だけでなく、めがねの合わない人や視力が落ちた人も、春休み中に受診しておきましょう。

体調を万全にし  
新学期を迎えま  
しょう！！

治療・通院は  
春休みがチャンス

