



夏休み号

## 生活リズムを整えよう！

### ★早寝早起きを心がけよう！

夏休みは、つい夜更かしをしたり、遅く起きたりしてしまいがちです。それにより体調不良になりやすく、昼間に活動することが辛くなり、さらに夜更かしが続くという悪循環になりやすいです。決まった時間に寝る・起きることを心がけ、起きた時には太陽の光を浴びましょう。



### ★リラックスする時間をつくろう！

勉強や部活動、習い事など、何かとやることが多い毎日かと思えます。学校が休みになる夏休みだからこそ、リラックスする時間を作りましょう！どんなことをするとワクワクしたり、気持ちがスッキリしたりするのか、試してみてもいいかもしれませんね♪



## 引き続き、感染症予防を意識して生活しよう！

### 手洗いを忘れずに

すでに習慣になっていますか？ワクチン接種がすすめられている世の中ですが、それでも手洗いをすることは、変わらず大切です！忘れないようにしてください。



### 密は避ける！

人が密集する状況では、どうしても感染症にかかりやすくなってしまいます。密は避け、換気を意識して行動しましょう。



### 健康観察を続けよう！

登校するときには、忘れずに「健康観察カード」を持ってきてください。また、体調が悪いときは無理をせずに休養しましょう。



一人ひとりが  
できることを  
きちんとしよう

## “禍与福隣” きっと、大丈夫

### 【禍与福隣】

禍と福は隣同士に



あって、いつどうな

るかかわからないから予防・警戒を怠らないように——というのが本来の意味。今から2,000年以上前、荀子という中国の学者さんが残した言葉です。

この1年くらいの間、禍という漢字をたくさん見て、もうイヤだと思っている人も多そうです

よね。でも「禍ばかりだったから、きっともうすぐ福が訪れる。だって、隣同士にあるものだから」と前向きに考えてみましょう。

少しずつですが、行事ができるように先生たちも工夫しています。全力で楽しめるように、夏休みの間も「早寝早起き朝ごはん」でパワーをたくわえておいてくださいね。

2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

