



御卒業おめでとうございます。さあ、中学校へ！

卒業を控えた6年生の皆様、御卒業おめでとうございます。まもなく中学生になり、新しい友だちや先輩、先生たちと出会い、新しい生活が始まります。よいスタートをきるためにも、しっかりと準備しておきましょう。新しいステージで、心も体もさらに成長させ、元気に活躍してくれる事を願っています。

● 生活リズムを「中学校」モードに！

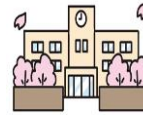
卒業後も、早寝早起きを基本に、中学校のスケジュールに合わせた生活リズムにしていきましょう。睡眠不足はNGです！3食しっかり食べて、適度な運動も忘れずに。

● ケガ・病気は早めに治しておきましょう！

新しい生活には、健康がかかせません。くわえて、中学校入学後は時間的にも忙しくなります。気になるところ、調子がよくないところは、春休み中に受診・治療・相談を。

● 心がまえとリラックス！

今から入学後の目標をしっかり立てて、はりきっている人もいます。気合いを入れすぎても緊張したり、疲れたりしてしまふことがあります。あせらず、あわてず、入学を心待ちにしてください。



心は健康ですか？



心配な事があると、「心」も疲れたり、具合が悪くなったりします。見かたを変える、楽しいことを考える、ゆっくり眠る、誰かに話すなど、元気になるための方法は色々あります。気持ちを切り替えて、「心」が元気になるれば、からだも少し軽くなります。暖かな春まであと少し。「心」も「体」も健康に過ごせますように。

なりたい自分？見方を変えたら…

いいかげん？
→おおらか！



気が弱い？
→相手を大切に！



さわがしい？
→元気がいい！



おこりっぽい？
→情熱的！



せっかち？
→積極的・活動的！



つめたい？
→落ちつきがある！



こんなふうに、ものごとをちがう「わく組み」で見ることを、リフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「なりたい」と思っているところも、他の人からはちがって見えているかもしれませんよ。



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

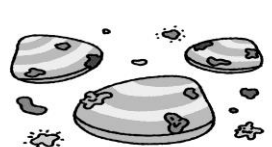
ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感染。十分加熱されたものを食べる

インフルやコロナもまだ心配ですが、全国的にノロウイルスが流行しています。

感染症対策の基本は、やはり「石けんでの手洗い」です。こまめな手洗いを心がけていきましょう。

