



いよいよ14日は卒業式ですね。新たな道への旅立ちとなります。高校で学んだたくさんのことをこれからの未来に活かして行ってください。新しい生活は慣れないことも多く、体調も崩れやすくなります。基本的な「食事・睡眠・運動・休息」当たり前なことでもとても大切です。バランス良く、リズムを整えていくことを忘れないでくださいね。



## 4月から社会人になる人へ

早寝早起きを心がけよう

朝食は必ず食べ、栄養バランスのよい食事をとろう

ストレスをためないようにしよう

自分の体調は自分で管理しよう

身のまわりは清潔にしよう

気持ちのいい挨拶はコミュニケーションの第一歩

おちこんでも 気分転換!

おはようございます

しかられて

熱っほいかな?

みんな、自分に合った道が必ずあります...

この1年間で 何回、言えた?

ありがとう

何回、言われた?

多ければ多いほど Happyになれる言葉ですね。

## 小さな幸せを探してみよう

心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず...。小さな幸せ探しがクセになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみね。

4年生とは2年間のお付き合いでしたね。3年生の頃から保健室に話しに来る人、4年生になってから顔を出すようになった人、健康診断後に面接をした人、給食の時間に話をした人、たくさんの関わりがありました。残念ながらあまり話が出来なかった人もいます。それが少し心残りです。

今も仕事を頑張っている人もいると思います。そんな人も含めて、4月からは生活スタイルがガラリと変わりますね。環境や生活リズムの変化は心も体も頑張ってしまうがちです。自分と相談しながら無理せず乗り切ってくださいね。時には立ち止まって深呼吸!! 気分転換も大事ですよ。

まだまだ伝えたいこともたくさんありますが、最後に...この先、辛いこともあるかもしれませんが、くじけてしまいたいことも、けれど、そんな時も前を向いて歩き続けて行ってほしいと思います。皆さんの歩む道を作るのは、他でもない自分自身ですよ。応援しています。卒業おめでとう!



## 花粉にも注意!

花粉 ヤダ 花粉 ヤダ 花粉 ヤダ

外出...

避け。

はらい。

落とし。

本当はやめたいけれど

ガラガラガ

耐えてくださいね

卒業おめでとうございます

第2ボタン GETだよ