

生徒指導だより

4月 号⑦

◇もうすぐゴールデンウィークだ！！◇

入学式、始業式から約1ヶ月が経ちました。新しい環境^{かんきょう}になり、慣れない生活の中でよく頑張りましたね！！まずは、頑張った自分を褒めてあげてください☆1か月過ぎて、クラスには慣れましたか。学校には慣れましたか。教科の先生の名前は覚ええましたか。部活動が十分にできない分、きっと勉強面に力を注いでくれていることでしょう。GWが明ければ、中間テストがやってきます。4月に頑張ってきた体を明日からのGWでしっかりと休め、また5月から元気に学校生活を送って欲しいと思います。

☆しっかりと休養を取るために…☆

①睡眠^{すいみん}が1番の休養法^{きゅうようほう}！

→疲労は、たまればたまるほど取り去ることが難しくなります。毎日十分な睡眠を確保して、その日の疲れはその日に回復させましょう。

②1日の中にくつろぎの時間を！

→ゆったり過ごしてリラックスを！！ストレッチや趣味^{しゅみ}、入浴など

③体や心を動かす！

→ウォーキングや音楽を聴いたり、映画を見たり、気分転換をしてみよう。

自分に合った方法でのんびり過ごしてみてください。

5月6日に笑顔で会えるのを楽しみにしています。



注意

地域の方より連絡があり、「長野中生が下校途中に買い食いをして帰っているところを最近、見かける。」との内容でした。

きまりでは、登下校中の買い食いや買い物は禁止となっています。

お金を持ってきてトラブルになったり、紛失してトラブルになったり、色々なトラブルのもととなります。

きまりを守り、交通ルールを守り、地域の一員として登下校してほしいと思います。

先日、担任の先生から連絡してもらいました。地域の方はみんなのことを見てくれています。みんなのことを心配して連絡して下さいました。

長野中の生徒として、どうすべきか考え、行動して欲しいと思います。