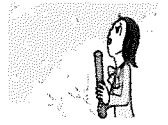


# すこやか通信

No. 12

北西中保健室 (文責 山坂)



皆さんにとってこの1年は、どんな1年だったのでしょうか。コロナ禍でも、できることを模索しながら、新しい生活様式を続けてきました。今後も健康管理に気をくばり、さらに、自分のことだけでなく、家族のことも考えられるといいと思います。

## みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

### 気持ちのよいあいさつ・言葉

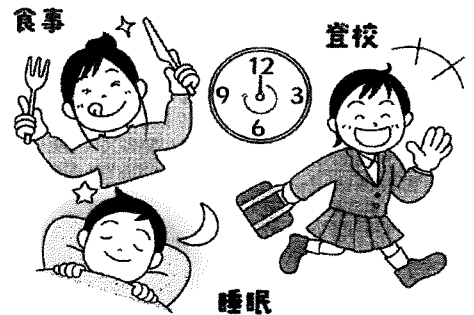


### 感染症対策

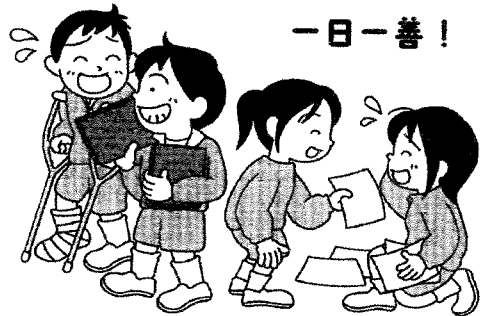


継続は力なり。  
きっといいことがあるよ

### 時間を守る



### 誰かの役にたってみる



一日一善!

3年生にとっては耳だこでしょうが、あえて書かせてください。高校入試では、自分を信じて落ち着いて取り組んでくださいね。大丈夫！今までがんばってきたのだから。それでももし、緊張したら、深呼吸を何回かしてみましょ。深呼吸のコツは、吐く息を吸う息の倍に！です。最初に息を吐ききって、4秒かけて息を吸い、その倍の8秒かけてゆっくり息を吐き出します。これを数回繰り返しましょう。



新しい環境で、最初は慣れなくてとまどうこともあるかもしれませんが、でも、石の上にも3年ということわざがあるように、時間が解決してくれることが多いです。あきらめず、目の前のことから逃げないで、勇気を持って前を向いて歩いてほしいと思います。

それでもしんどいときは、ちょっと立ち止まって休養してくださいね。

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます！