

## GW も生活のリズムを崩さずにすごしましょう

新学期が始まり1か月が過ぎようとしていますが、あたらしい学校やクラスに慣れましたか？GWは緊張していた疲れが、どつと出てくる時期でもあります。まずは睡眠を十分にとり、回復に努めましょう。



リフレッシュも大切ですが、休日でも登校

している時の生活リズムを崩さないことは大切です。連休後半～明けに体調を崩さないよう計画的に過ごし、部活動や趣味、学習、家の手伝いなど時間を有効に使いましょう



徐々に with コロナ・after コロナの生活に移行しつつあります。しかし、感染対策を十分にしてという条件付きです。「楽しみたい」、「がんばりたい」の前にすべきことは何か、今必要なことは何かを考えて行動してください。さくら連絡網の健康チェックは連休中も全員毎日入力してください。裏面に山形県からの通知をのせましたのでよく読んで感染防止に協力して下さい。

視力検査の報告配布します。眼科受診で病気がないことを確認しましょう



メガネ・コンタクトは眼科医院で処方してもらいましょう