

あす がつき ふゆやす ねん ふ かえ
明日で2学期がおわり、冬休みになります。この1年を振り返り、あたら
らしい気持ちであたらしい年をむかえる上で、とても大切な時期です。

しかし、この時期は、いそがしい雰囲気や冬休みに入るうきうきした
気持ちから生活リズムをみだしやすい時期でもあります。生活リズムを
ととのえ、心とからだのけんこうを大切にしてください。

がっこう せんせい が たの ふゆやす げんき ころ
学校の先生方は、みなさんが楽しく冬休みをすごし、元気な心とから
だで3学期をスタートできることを楽しみにしています。

もしこまっていることや不安なことがあったら、一人でがまんせず、だ
れかに話してください。

●何かこまっていることはありませんか？

●一人でがまんしていませんか？

★一人でがまんしないでください

★だれかに話してください

※みんなの気持ちをわかってくれる人がいます

※いっしょに考えてくれる人がいます

みなさんは、一人じゃない