



いよいよ2月です。進級、進学に向けて一生懸命頑張っている姿がたくさん見られます。時間を大切に、学校生活を過ごしてください。

悩みはありませんか。不安な気持ちになっていませんか。いつでも先生方は話を聞いてくださいます。遠慮せず勇気を出して話してみましょう。きっと肩の力が抜けて気持ちが楽になると思います。心身ともに健康でありたいですね。

### ストレッチ体操で気持ちもゆったり

こんな時に効果的・・・試験前、不安な時、落ち着きたい時、息苦しいとき、緊張している時

#### 1 「肩のストレッチ」 目標回数：3回

- ①息を吸いながら肩を上げていきます。5秒程度止める。
- ②息を「フッ」と吐きながら、肩を下にストンと落として元に戻します。



#### 2 「胸のストレッチ」 目標回数：3回

- ①手は後ろで軽く組み、ゆっくり息を吸います。
- ②息を吐きながら、肩甲骨を寄せて胸を開き、腕を斜め下に伸ばしていきます。



試しにやってみてね!

2月 生徒会認証式：10日(月) 県書初大会：11日(火、祝) 天皇誕生日：23日(日)

月	火	水	木	金
3 中山 9:00-12:30 吉田 13:00-16:00	4 中山 9:00-12:30	5 中山 9:00-12:30	6 中山 9:00-12:30	7 中山 9:00-12:30
10 中山 9:00-12:30 吉田 13:00-16:00	11 建国記念の日	12 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	13 中山 9:00-12:30	14 中山 9:00-12:30
17 中山 9:00-12:30 吉田 13:00-16:00	18 中山 9:00-12:30	19 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	20 中山 9:00-12:30	21 中山 9:00-12:30
24 振替休日	25 中山 9:00-12:30	26 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	27 中山 9:00-12:30	28 中山 9:00-12:30

保護者の方の相談も受け付けております。

※連絡先 学校 62-0235 各学年担当あるいは、相談担当 今井幸代 まで

