

いよいよ学年最後の1ヶ月です。今年度を振り返りつつ、新しい学年に向けて準備

を少しずつ始めていきましょう。“歯科受診が必要なのに未治療…” “眼鏡の度数が合っていない、見えにくい…”と感じている人は、3月が受診のチャンスです！

春休み中に治療しておこう



4月から健康で充実した学校生活を送ることができるように今のうちから準備をしておきましょう。

なお、春は“三寒四温”と言いますが、寒い日が三日ほど続いた後に、暖かい日が四日という気温の変化がある季節で、寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動に心がけ、生活リズムを整えて過ごすようにしましょう。

3月の予定 (●学校へ登校する日 🍙：給食あり、☆：給食無し)

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 芸術鑑賞会 SPAC ☆給食無し	3	4 ←校地内立ち入り禁止→	5	6 ●1年スポーツ 2年映画 3年LHR 🍙	7	8
9 ●1年映画 2年LHR 3年スポーツ 🍙	10	11 ● アサーション講座 17:40~19:20 🍙	12 ● 1年LHR 2年スポーツ 3年映画 🍙	13 午前中 校舎内立ち入り禁止	14	15
16 ●1年の反省 🍙	17 ●卒業式予行 🍙	18 ●卒業式 🍙	19 ●終業式 🍙	20 🌸春分の日 ←春休み～	21	22
23 校地内立ち入り禁止 31	24	25 ●離任式 ☆給食無し	26	28	29	30

ありがとうの
効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。



健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。