

# 世のため人のため自分のために 頑張る学年の皆さんへ



先が見えない不安があると思います。みなさんと過ごす普通の毎日が早く戻ってきてほしいと願っています。プラスに考え、今まで忙しいからできないと避けてきたことにチャレンジしてみましょう！ 1年1組 担任 本屋敷友佳

元気ですか？大切なのは生活のリズムと明るく、前向きな気持ちで一日を送ることです。新しいことに挑戦してみるのもいいです。先生は朝夕のウォーキングと布マスク作り。集中すると楽しく達成感があります。会えるのを

不安や退屈…様々な心労があると思います。そのような中、重要なのは身体の健康です。軽い運動や生活習慣に気を付けて、この事態を元気に乗り越えましょう！ 1年2組 担任 梶澤勇紀

予習・復習をしっかりしておきましょう！先生達も勉強しています。たくさんの時間があります。今しかできないことを！読書をすると気分転換になりますよ！ 1年3,4組副任 初田 悅

しゃべったり、歌ったり、踊ったり・・・少しでも良いので、思い切り声を出したり体を動かしたりしましょう！そして、笑顔でいましょう!! そうすれば、免疫力もアップ!!! 1年3組 担任 石松きよみ

いつになったらいつもの日常が戻るのかと不安に思うこともあります。家でできる楽しいを探して、心も身体も元気なまでいてください！会える日を楽しみにしています！ 1年5,6組副任 行徳明里

家族で海外の映画などを見るのも良いかもしれません。できれば英語の音を聞きながら、字幕を見ることにも挑戦してみましょう！ Stay Home(ステイ・ホーム)でがんばりましょう！ 1年4組 担任 叶 隆之介

みなさん元気に過ごしていますか。毎日3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。栄養をしっかりとることも大切です。早く会えるのを楽しみにしています。 1年7,8組副任 大塚友貴子

休校をプラスに捉え、時間がある今しかできないことや興味のあることにチャレンジしてみましょう！ みなさんと会えることを楽しみにしています！ 1年5組 担任 中野 翔太

## 新1年生の皆さんへ

さんが新宮中で楽しく生活できる日まで、あとちょっと。1日1日をみんなで助け合って乗り越えましょう！ 早くみんなに会いたいです！

みなさんに会える日を心待ちにしています。自宅時間に飽きてきたらトレーニングをしましょう！先生は毎日自分の限界に挑戦しています！自分の限界に挑戦してみよう！ 1年6組 担任 長崎 捷

不安な日々が続いますが、早く学校に行きたい！早く友達に会いたい！という気持ちを忘れず、いま自分にできることやしてみたいことに、どんどん挑戦していきましょう！ みなさんに会えることを楽しみに待っています！

長いおうち時間をどのように使ってますか。ぜひ規則正しく過ごしてくださいね。でも時には大きな声で歌ってみてください。一緒に楽しく歌える日を待っています！ 1年7組 担任 福久千奈美

何事もプラスに考え、せっかくの時間を「自分を見つめる」ために利用してみませんか？自分のこれまでの行動や考え方、今日の行動や考え方など、過去や一日を振り返り、明日からの自分の糧(意味は調べてみて)にしましょう。

早寝早起き 3度の食事！我慢は世のため人のため。与えられた環境の中で、自分のために家族のために、今できることを今やっとう！待ってます！ 1年8組 担任 井下郡敏

みなさん、お元気ですか？中学校いつから登校できるのでしょうか？自宅でゆっくりしている時間にたくさん夢や希望をもって、中学生活を楽しむ計画を考えて下さい。みなさんに会えることを楽しみにしています。

休校になってから2か月たちますが、みなさんはどのように毎日を過ごしていますか。何かをするとき（散歩に行くときなど）、ちがう角度からものごとを見てください。新たな発見があるかもしれませんよ！ Stay safe and healthy! 支援員 古賀美保子