

学校の再開に向けて

～あなたが、今、すべきこと～

規則正しい生活

学校再開後にゆとりをもって登校できるよう、早寝・早起きの習慣を身に付けましょう。規則正しい生活を心掛け、心と体のリズムを整えましょう！



感染症対策の徹底

身体的距離の確保やマスクの着用、手洗い、換気等を徹底し、感染防止に努めましょう。また、食事や睡眠をしっかりとり、定期的に検温するなど、体調管理に努めましょう！



悩みは相談を！

不安や悩みは一人で抱え込まず、先生やスクールカウンセラー、相談機関などに相談しましょう。学校はいつでもあなたの相談に乗りますので、気軽に相談してください。



目標の設定を！

将来の目標を明確に設定しましょう。人は、夢や目標があれば前を向いて頑張ることができます。自分なりの目標を設定し、学校生活に前向きに取り組みましょう！

