

いよいよ夏休みが始まります。なんと42日間もあります。普段の学校生活ではできない経験をする絶好のチャンスです。一回りも二回りも成長する夏休みになることを願っています。

一方で、暑さなどにより疲れが出やすい時期でもあります。そして、何かをすることが面倒くさいと感じたり、マイナスな気持ちが出てきたりすることもあるかもしれません。そんなときは、一歩立ち止まって考え直してみましょう。バネだっずっと伸び続けていては疲れてしまいます。一度縮むことで、その次に大きな力を生むことができるのです。

先生たちの一番の願いは元気に9月1日にみなさんと顔を合わせることです。始業式にまた元気な姿で会いましょう。

**リフレッシュできることをする。**  
**(好きなものを食べる・寝る・**  
**テレビを見る・お風呂に浸かる)**

**嬉しいことや悲しいことを人に話してみる。**  
**(話すことで喜びは2倍に 悲しみは半分に)**

**規則正しい生活をする**  
**(早寝早起き朝ごはん 地味なことこそコツコツと)**