

## 生徒の皆さんへのメッセージ

氏 名 渡邊 唯

皆さんと会えず、寂しい気持ちで日々を過ごしています。しかし、この期間でしっかりと準備して、万全な気持ちと体調で皆さんと再会できたらと思っています。皆さんも自分自身でできることを一つ一つ丁寧に取り組み、元気に過ごしてください。笑顔で会えることを楽しみにしています。

氏 名 小瀬 英明

こんにちは。元気で過ごしているでしょうか。新型コロナウイルスの関係で休校が続いてしまって、生活が不規則になってはいませんか。かくいう私も、ともすると夜更かしが過ぎてしまいがちで、毎日が自分との戦いです。こんな時だからこそ、早寝早起き適度な運動を心掛け、来るべき、休校が解除されたときにも、すぐに対応できる体調を整えておくことが肝要です。人間、生活の基本は、日が沈んだら寝て、日の出とともに起きること。夜12時（できれば11時）前には寝て、朝6時には起きる。それを1年通して、健康で活力あふれる生活を心掛けましょう。そして、休校明けには、みんな元気で登校してくれると嬉しいです。皆さん、頑張りましょう。ついでに、毎日1時間程度のウォーキングもやってみましょう。