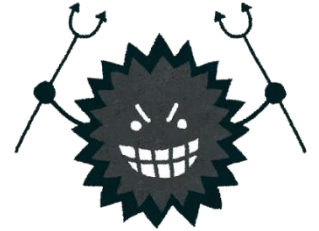




まだまだインフルエンザに気をつけましょう

現在の越生中学校は、インフルエンザによる欠席者は少なく落ち着いています。しかし、これから3年生を送る会や卒業式練習などで全校や学年で集まる機会が多くなります。一人ひとりが手洗い・うがい・マスク着用など予防をしっかり行いましょう。インフルエンザ以外にも風邪や胃腸炎などにも注意してみんなで気をつけましょう！

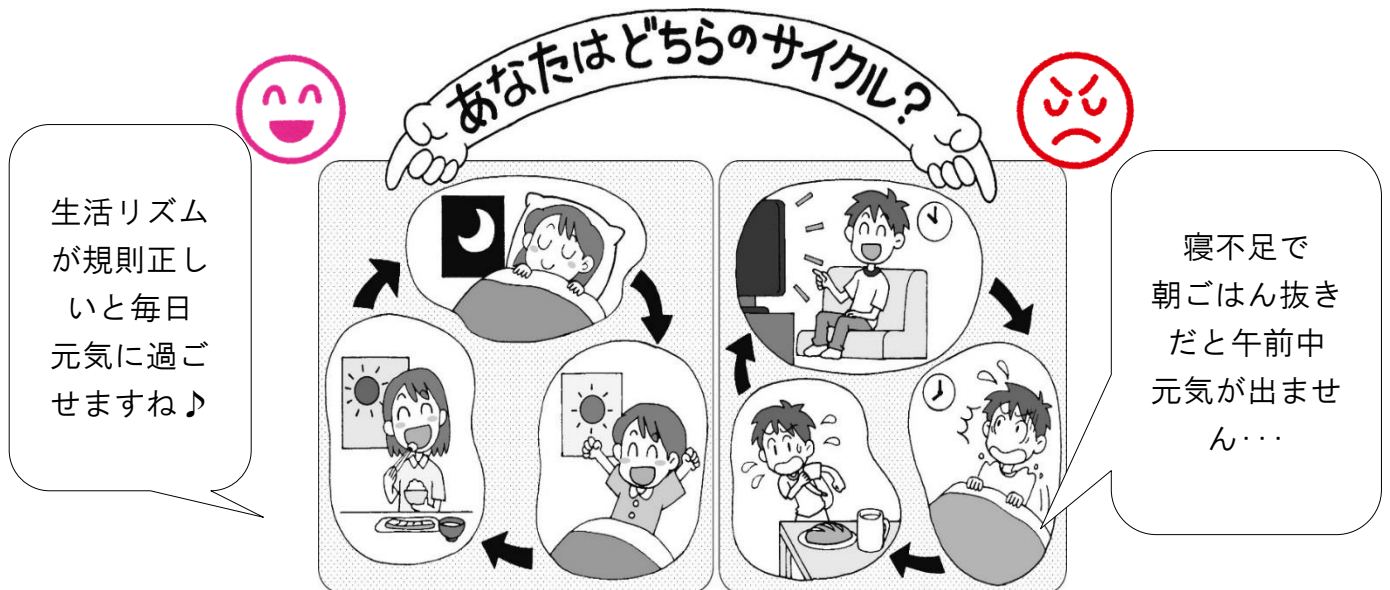


油断しちゃダメだよ！



卒業式の練習が始まりました

1・2年生はこれからですが、3年生は卒業式の練習が始まっています。いよいよ卒業が近づいているのですね。卒業式の練習は緊張感が続いたり、歌を一生懸命歌ったりするので、なかには気分が悪くなったり、めまいがしたり、呼吸が苦しくなる人もいます。昨年度、体調が悪くなってしまった人の話をよく聞いてみると、睡眠不足、朝食欠食など生活習慣の乱れが練習中の体調不良に大きく関わっていました。生活習慣を整え練習そして本番に参加しましょう。



もし、卒業式の練習や当日に気分が悪くなった場合は、すぐその場に座り近くにいる先生を呼んで下さい。がまんしないで大丈夫ですからね。

**がんばれ
受験生**



公立高校受験が目前です。
いままで頑張ってきたのだから大丈夫。
緊張したら、深呼吸して
リラックスしよう。
みなさんの合格を祈っています！！