

川口市立慈林小学校のみなさんへ

明日から、楽しみにしていた冬休みが始まります。冬休みは、この1年を振り返り、新たな気持ちで新しい年をむかえる上で、とても大切な期間です。

年末年始は、いそがしい雰囲気や、クリスマスやお正月のうきうきした気持ちや開放感から、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。生活リズムを整え、心と身体の健康を大切にしてください。

学校の先生方は、みなさんが充実した日々を送り、元気な姿で3学期の始業式に再会できることを楽しみにしています。

もし悩みや不安があったら、一人でがまんせず、誰かに相談してください。きっと味方になって、助けてくれますよ。

●何かこまっていることや悩みを抱えていませんか？

●一人でがまんしていませんか？

●一人で苦しんでいませんか？

★一人でがまんしないでください

★誰かに相談してください

※みんなの気持ちをわかってくれる人がいます

※一緒に考えてくれる人がいます

※みんなをささえてくれる人がいます

みなさんは、一人じゃない