



4月に新しい生活がスタートし、1か月がすぎました。みなさんの中には、なんとなくやる気がない、いろいろすることがある、食欲がない、ねむれない...といった症状の人はいませんか?

これは、4月のいろいろな環境の変化に緊張して疲れがたまってきたから起こった症状です。

夜ねむれるようにゆっくりお風呂に入ったり、気持ちがかつとるように体を動かしたりしましょう。



## 保護者の皆様へ



高校生になると、親も子ども自身も「自分のことは自分でやる」という気持ちになります。でも、リメを切ったり、歯をみがいたり、できているようで、できていないこともあります。お休みの時間を利用して練習をしたり、保護者の方が「お子さんのリメがきちんと切れているか」「歯をきれいにみがけているか」などをたしかめて頂ければと思います。初対面の人に、好印象を与えるには「清潔感」がとても大事です。