

春の日差しが心地よい季節になりました。6年生は、もうすぐ中学生としての生活が始まりますね。小学校とは違い、自分自身で考えて行動することが多くなります。1年生から5年生も学年が上がって、挑戦することを楽しみながら成長して欲しいと思います。

春休みは新学期準備でワクワクして生活リズムが崩れがち。成長期の体づくりには規則正しい生活、十分な睡眠、栄養バランス、適度な運動が大切です。春休み中も『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・歯みがき』をして、朝日を浴びましょう。成長のゴールデンタイムを逃さないよう夜更かしはやめましょう。この一年間で「がんばったこと」「反省すること」をふりかえり、もっとたくさんのことができるように、体と心と生活を整えて、元気に新学期をむかえましょう。



新しい出会いは、
おともだちを増やすチャンス！

☆ ふいかえってみよう！「1年間の健康」 ☆

☑ チェックしてみよう！

早ね早おきができた



すききらいをせず何でも食べた



こまめに体をうごかした



せいけつな生活ができた
(歯みがき、手洗い、うがいなど)



友だちと仲よくできた



ストレスを上手に解消した



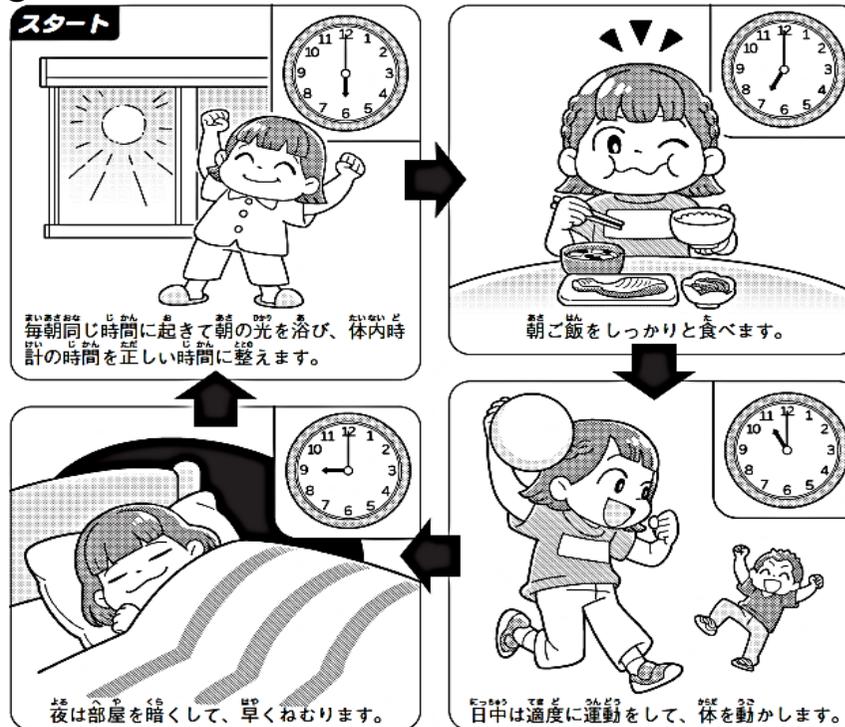
☆ お知らせ ☆

「春休み健康生活カレンダー」を毎日書きましょう。始業式(4月8日)に新しい担任の先生へ提出してください。

新年度、定期健康診断が始まります。保健関係のお知らせが多数ありますが、提出期限内に記入もれがないようにご提出ください。

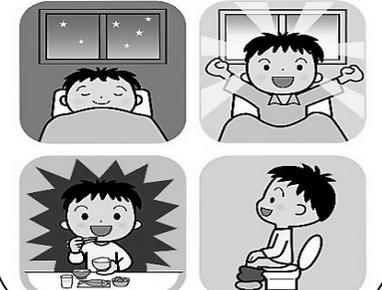
※ 詳しくは、新年度にお知らせします

☆ 生活リズムを整える「体内時計」 ☆



規則正しい生活をくり返すことで体内時計がきちんと動き、生活リズムが整います。

早ね・早おき
朝ごはん・朝うんち



笑いの効用



☆ 「ふわふわ言葉」を使おう！ ☆

言葉には、人を元気にしたり勇気づけたりする力があります。あいさつや感謝の言葉のような、聞いた人がうれくなる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。ふわふわ言葉は、使った人も気分がよくなるので、どんどん使ってみましょう。

おはよう。

ありがとう。

さすがだね。

〇〇が上手だね。

いっしょに遊ぼう。

チクチク言葉にご用心

悪口や冷やかす言葉などのような、聞いた相手がいやな気持ちになるのは「チクチク言葉」です。使わないように注意しましょう。

うぜえ！

ばか！

だせえ！

きもい！