

みんな笑顔



生活のペース、
変えない方がいいよ。



明日で今年度が終わります。この一年はどんな一年を過ごしましたか？ 今は新しい学年に向けてステップアップする始まりです。

新しい年を展望する前に、今年の自分はどうかだったか、振り返ってみることも必要です。その振り返りをもとに反省するから、新しい年はこうしていきたいという気持ちも生まれるのです。

新学期は4月から始まりますが、心はいつからでも始められます。

春休みを規則正しく、リズムを崩さずに過ごすことで、気持ちのいいスタートがきれます。

のんびり、ゆったり・まったりと？

毎日が自由にのんびり過ごせる時です。それだけに自由すぎて生活が乱れる心配があります。

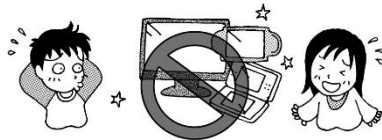
規則正しい生活と運動や食事はいつもと変わ

りなく。たまにはゲームやテレビ、パソコンを消して、読書や勉強、片づけや手伝いなどして過ごすのもいいのでは。

旧学年の教科書やワークを片付けて、新学年に備えるもよし、今までの復習をするもよし。

今はやりの断捨離を試みて、もう着られない服、もう見ない本、もう遊ばないゲームなどを手放して、すっきりした気分で行新学期の準備をするのもお勧めです。

Try! NOゲーム



健康カードを配布します

今年度実施した健康診断の結果を記録して、夏休み前に一度配付しましたが、学年の終わりに健康カードを配布します。

健康カードの 1 ~ 4 ページ

の新学年の欄に記入して、4 月に学校へ提出して

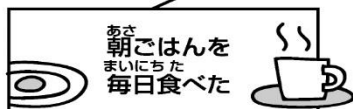
ください。

新二年生は新しい学級への提出となります。

提出の際は印鑑を忘れずに。

今年1年間の生活はどうでしたか？

「はい」「いいえ」で
答えてふりかえって
みましょう



あさ
朝ごはんを
まいにち
毎日食べた

はやね・はやおきが
できた

スタート!

食べたあとは
歯みがきをした

はい
いいえ

げんき
元気いっぱい
うご
からだを動かした

まいにち
毎日、うんこが出た

ケガやびょうきを
しなかった

健康な1年が
おくれましたね!

おいしい!
あと少しで健康な
1年がおくれました

もう少しがんばれば、
健康な1年に
なりますよ

来年は健康な1年を
めざしましょう