



げんき

🌸 6年生のみなさんへ ~ご卒業おめでとうございます~ 🌸

小学校生活も残すところあと数日ですね。4月からの中学校生活に不安や心配を感じていることと思いますが、中学校では、部活動や行事など小学校ではできない経験がたくさんできます。きみたちなら大丈夫。ずっとずっと、みんなのことを応援しています。

中学校へ進学するみなさんへ

新しい生活を元気にスタートするために気を付けてほしいこと

1 生活リズムを整えよう。

- ・早寝早起きしよう。
 - ・朝ごはんを毎日食べよう。
- ★春休み中もよい生活リズムで過ごそう。



2 身だしなみを整えよう（清潔感が大事）

- ・髪型を整えよう。
- ・爪を短くしておこう。



3 友達との関係づくりは「無理しない」

- ・無理にみんなに合わせなくていい。
 - ・最初はあいさつだけでも十分だよ。
 - ・困ったら大人に相談しよう。
- ★「中学校ではいろんな自分を見つける場所」と思ってゆっくり慣れていこう。



4 スマホとの上手に付き合い方を決めておこう。

- ・知らない人とネット上でつながらないようにしよう。
 - ・名前、写真を簡単にネット上に出さないようにしよう。
 - ・家の人とルールを決めて使おう。
- ★中学生になるとスマホを持つ人が増えます。使い過ぎないようにすることと、トラブルに巻き込まれないようにするため、家の人と決めたルールを守りましょう。



5 体と心の変化に気づいて大切にしよう。

- ・思春期の体の変化に心配になったとき。
 - ・気持ちが落ち込んだとき。
 - ・友達とうまくいかないとき。
- ★家の人や友達に相談してもよいし、学校にもあなたを支えてくれる大人はたくさんいます。保健室の先生に話してもよいです。中学校の保健室も、みなさんをいつでも温かく支えてくださるはずですよ。一人で悩まずだれかに相談しよう。



春休み中は、健康に気を付け、大きなけがをしないように気を付けて過ごしてくださいね。

心とからだ ハッピーチャレンジのまとめ

今年度6月からスタートした「心とからだ ハッピーチャレンジ」、毎月ほぼ100%の提出率でうれしいです。

春休みも、家の人と電子メディアの使い方のルールを決めて、上手に付き合っていけるようにしましょう。来年度も6月から市内全小中学校で取り組む予定になっています。

後期のみんなのふりかえりを紹介します。

- ・自分のよいところをほめることができたよ。(1年生)
- ・ねる1時間前にメディアがやめられるようになったよ。(1年生)
- ・前期より慣れて、友達といっぱい遊んでテレビ、ゲームが少なくてできてうれしいです。(2年生)
- ・自分をほめるって大切だなと分かってよかったです。(2年生)
- ・③「電子メディアについて家族で決めた時間を守れましたか？」が1回もできなかったから、4年生になったら気を付けて全部〇にしたい。(3年生)
- ・読書の時間がとれてよかった。(3年生)
- ・前期よりは、毎月10日以外も意識できたから、5年生には、15分休憩のルールをしっかりできるようにしたい。(4年生)
- ・ゲームを使う時間を1時間にして、家族のルールを守れた。(4年生)
- ・いつもよりしっかりとメディアをやめることができた。メリハリをつけることができてよかった。(5年生)
- ・「がんばろう」と思わなくてもできるようになってきた。当たり前前に行っていきたい。(5年生)
- ・ハッピーチャレンジのことを忘れてしまうことがあったから、カレンダーに書くなどして直したい。(6年生)
- ・期間外にも「もうそろそろやめた方がいいな」とか「あと5分」と意識できた気がする。中学生になるとスマホが身近な存在になるから使用時間のバランスをとっていきたい。(6年生)



★春休みも、心もからだもハッピーで過ごしてくださいね。

★自分のことをほめたり、周りの人のよいところを見つけて伝えたりすることは、いつも意識できるとみんなハッピーになれますね!



令和8年3月16日
緑丘小学校 保健室

1～5年生のみなさんへ

もうすぐ春休みになります。春休みは次の学年への準備期間です。4月に元気に気持ちのよいスタートができるように、けがや病気に気を付けて元気に過ごしてくださいね。

今年度の自分の心や体の健康の通知表をつけてみよう!



生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った			 友だちと仲良くできた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

できているところは続けてできるように、できていなかったところは、できるようにしていきましょう。
 春休みに1つチャレンジすることを決めて、そのためにどんなことをするか考えてみましょう。
 ポイントは、ちょっとがんばったらできるとにすることです。
 例: チャレンジすること → 早寝早起き
 がんばること → 5分早く起きる

チャレンジすること

そのためにがんばること