

ほけんだより 3月

今年度も残りわずかとなりました。
 春は別れの季節でもあり、出会いの季節でもあります。
 6年生は、4月から中学生になり、がらりと生活が変わります。1~5年生も
 新しい学年、新しいクラスになり、先生も変わりますね。
 環境の変化がある春は、わくわくしますが、心が少し疲れやすくなります。
 そんな時こそ、生活リズムに気を付けて、また、自分に合ったリラックス方法を
 見つけておくともよいかもしれません。

好きな音楽を聴く
 好きな本やマンガを読む
 おどっぴり
 おふろでリラックスー
 うたっぴり
 おんりょう 音量などには ちゅうい 注意しよう。
 ほか じぶん 他にも自分でみつけてみてね😊

6年生のみなさん卒業おめでとう

突然ですが、あなたの短所はなんですか？ 短所は悪い所というイメージがあるかもしれませんが、少し角度を変えるだけで立派な長所になります。

例えば、**短所**が「声がうるさい」
 → 言う言葉を変えるだけで **長所**に「リーダーシップが取れる」

例えば、**短所**が「ながながと流されやすい」
 → 良いことを言う人に流されれば？ **長所**に「調性がある」

「ぜったい優勝するぞー」
 「うんどうかい 運動会」
 「だよねー」
 「うぜえ」
 「だっせー」

これから先、楽しいことも、辛いことも、色々なことがあると思います。落ち込んでしまった時、思い出してください。牛久保小の6年生は、みんなそれぞれちがって、一人ひとり魅力的だということ。

何かを成し遂げたり、勉強やスポーツで良い成績をとったりすることはもちろん素晴らしいことです。けれども、保護者の方も先生も、みなさんが楽しく、健康に、幸せに過ごしてくれていることが喜びで、幸せです。もちろん辛い時もあると思います。そんな時は一人で抱えずに、誰かに相談してください。解決しなくても人に話すだけで心は少し楽になります。そしてもし元気がない人がいたら声をかけてあげてください。

やさしい言葉をもらうだけで心は温かくなります。自分を大切に。まわりの人を大切に。みんなの未来をずっとずっと応援しています。

宿題 日直 幸せになること 大井 先生

