

6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。みなさんがこの学校に入学してきて、もう6年の月日がたつのですね。この6年間を振り返ってみて、あなたが1番に思い出すのはどんなことでしょうか。楽しかったこと、つらかったこと、いろいろあったと思いますが、それらすべてがあなたの人生の大切な1ページです。6年間で経験してきたことをしっかり糧にして、これからもますます輝いていってくださいね。

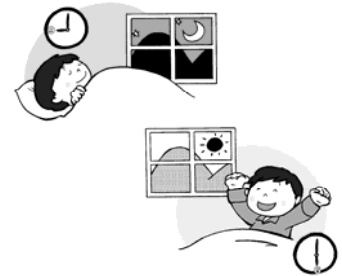


保健室からのラスト・メッセージ ～これからも「健康」で過ごせるように～

4月からは新しい生活がスタートします。新しい場所でも、自分らしく羽ばたいていくためには、心身ともに「健康」であることが何よりも大切です。これまでも“ほけんだより”等で紹介してきたことですが、もう一度、頭に入れておいてくださいね。

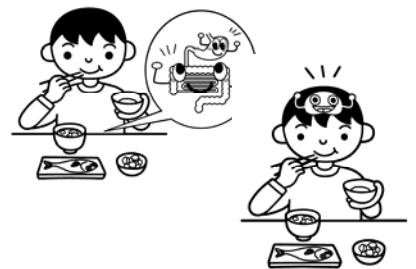
●早寝・早起きのリズムを身につける

朝起きたらすぐにカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。すると体内時計がリセットされ、そこから約15時間～16時間後に睡眠を促す指令が脳からでて、夜に眠りやすくなるそうです。つまり、早寝早起きのリズムを身につけるためには、まずは早起きから始めると、それが早寝へとつながっていきます。



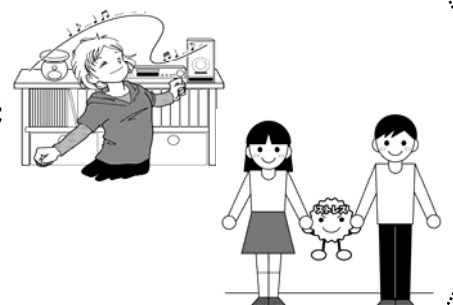
●毎日、朝食を食べる

朝食は、1日を元気にスタートさせるのに欠かせることのできない大切なものです。朝食を食べないと、昼食までエネルギー不足の状態が続き、集中力がなく、イライラしてしまうことも…。「早起き」と「朝食」は、ぜひセットで実践してほしいと思います。それに食後の「排便習慣」がプラスされれば、さらに理想的ですね。

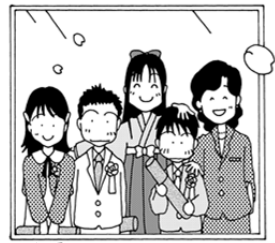


●上手にストレスを解消する

新しい環境の中では、自分でも気づかないうちに緊張したり、ストレスがたまったりするものです。あまりに長い間ストレス状態が続くと、身体や心に不調をきたすこともあります。疲れやストレスがたまってきたら、まずは休養。そして、たっぷり睡眠をとるようにしましょう。また、自分の好きなことをして気分転換をはかることも大切です。



ねんかん せいちよう 6年間の成長をみてみよう！！



このほけんだよりと一緒にみなさんに、保健室から1枚の成長の記録を記したプレゼントをお渡ししました。プレゼントには、1年生の4月から6年生の1月までの身体計測結果が記してあります。1年生の時に比べて身長は何センチ伸びましたか？体重は何キログラム増えましたか？是非、見てみてくださいね。また以前にお渡しした健康手帳には、その他の6年間の成長の様子や健康な生活を送る為に必要な事が詳しく書いてあります。みなさんの成長の証として大切にしていってくださいね。



しんせいかつ きも 新生活を気持ちよくスタートさせよう！！



健康診断や歯科検診でみつかった病気は治しましたか？忘れていた治療はありませんか？

中学校での新しい生活を気持ちよくスタートさせる為にも、まだ、お医者さんに行っていない人は、ぜひ！この春休みに治療に行ってくださいね。



そつぎよう 卒業おめでとうございます

この6年間、みなさんはどんな花をさかせましたか？大きい花、小さい花、まだつぼみの人もあるかもしれません。いつか花を咲かせるために今は活動を休んでいる人もあるかもしれません。

でも、あなたのまいた種は必ず育ち、花開きます。枯れそうになってもあきらめず、肥料をやり続けてください。これからもずっと応援しています。

そつぎよう
卒業おめでとう！！