



# すまいる

## 来夏さん、卒業おめでとう

たった1人の6年生として、この1年は学校の先頭に立つ場面も多く大変だったかと思いますが、全校児童が楽しめるような企画を色々考えてくれました。思い出もたくさんできましたね。

中学校では何かと戸惑うことがあると思いますが、新しい仲間と助け合い、充実した日々を送ってくださいね。これからも応援していますよ！



## 新しい学年のスタートに大切な春休み！

今日で3学期も終わりです。この1年間で体が大きく成長したように、目には見えないけれど、心も大きく成長したことを思います。

春休みは、1年間の生活を振り返ってみましょう。そして、4月に向けて身の周りの整理整頓や早寝、早起き、歯磨きなどの生活習慣に気をつけて、心も体も元気いっぱい新学期をむかえましょう。



## 新学期に向けて準備しよう！

- ①健康観察シートは毎朝、晩、忘れずに！！
- ②上ぐつ、エプロン・バンダナを持ち帰り、お洗濯を！！
- ③部屋の掃除や机の整理整頓を！！
- ④新学期用の鉛筆やノートの準備を！！
- ⑤虫歯や目、鼻、耳などの治療を！！
- ⑥始業式に持って行く物の確認を！！  
(健康観察シート、健康カード、上ぐつ、通知表など・・・)



### <保護者の皆さまへ>

- 本日けんこうカードを配布しました。お子さまの成長の様子を確認の上、表紙の3学期の枠に保護者の印、またはサインをお願いします。始業式の日、学校へ提出してください。P2~3の「健康調査」や「アレルギー」など、健康に関わって知らせておきたいことがありましたら、新学年の欄へご記入をよろしくをお願いします。
- 新学期に向けて、給食エプロン、バンダナ、巾着などの洗濯もよろしくをお願いします。
- むし歯や視力など、気になることがあれば、春休み中に検査や治療を受けられますようお願いします。
- 春休みは、新学期に向けての準備の期間です。生活リズムが崩れないように、また、新学期の準備として身の周りの整理整頓、学習用具の点検、準備、健康観察シートの記入など、各ご家庭で声をかけていただければと思います。



ねんかん      せいかつ      はんせい

# 1年間の生活を反省しよう

きょねん      がつ      ことし      がつ  
 去年の4月から今年の3月  
 までの生活を振り返ってみ  
 よう。できたと思う物に〇を  
 付けてね。



せいかつ  
生活リズム



けんこうかんり  
健康管理



こころ      けんこう  
心の健康



1	はや      はや 早ね、早おきできた	
2	にち      しょく      きそく      しょくじ 1日3食、規則正しく食事をとった	
3	まいあさ      はいべん      しゅうかん 毎朝、排便の習慣がついた	
4	じかん      いしき      ころ 時間を意識してすごすように心がけた	
5	てあらい      がみ      も      ある こまめに手洗いをしてちり紙・ハンカチを持ち歩いた	
6	あさ      よる      は      しゅうかん 朝と夜の歯みがきは習慣にすることができた	
7	す      きらい      た 好き嫌いしないで食べるようにした	
8	つめ      き 爪をきちんと切った	
9	しせい      ただ      ころ 姿勢を正しくするよう心がけた	
10	ともだち      なかよ 友達と仲良くできた	
11	お      こ      きぶん      てんかん イライラしたり落ち込んでも、うまく気分転換できた	
12	なや      しんぱい      そうだん      ひと 悩みや心配ごとを相談できる人がいた	
13	お      こ      よ      ほう      かんが 落ち込んでも良い方に考えるようにした	



ぜんぶ      ひと  
◎ 全部〇だった人

・りっぱです！健康な1年でしたね。これからも  
つづけてくださいね。



いじょう      ひと  
◎ 〇が10こ以上だった人

・もう一息です。健康な生活まで  
あと少し！！



ひと  
◎ 〇が6こ～9こだった人

・もう少し取り組めることがある  
はず。気をつけて生活しましょう。



い      ひと  
◎ 〇が5こ以下だった人

・毎日の生活を見直して、できる所から1つず  
と取り組んでみましょう。