



令和6年度が終了します。

4月からの新しいスタートに向けて、わくわくしたり不安になったり、気持ちが不安定になりやすいかもしれません。

そんな時には、音楽を聴いたり本を読んだり、自分なりの方法でリラックスしてください。

やわらかい心で四月を迎え、また新しい出会いに「こんにちは」しましょう。

今年度1年間を ふり返ってみよう



4月
新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？



5月
連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？



6月
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？



7月
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？



8月
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？



9月
スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？



10月
目にやさしい生活を
心がけましたか？



11月
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？



12月
感染症対策を
しっかり
行えましたか？



1月
いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？



2月
ストレスを
上手に解消
できましたか？



3月
今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんなときは、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみては？ ノートや小物を借りたお礼、お弁当箱などに貼ると、感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめ。笑顔は万能ですから！