

進級卒業
おめでとう!

附属小の皆さん、1年間大変よくがんばりました。友だちの気持ちや考えを認め合い、互いに協力する姿をたくさんみることができ、皆さんの心の成長を感じています。その成長は、周りの人がいたからできました。この機会に「ありがとう」をたくさん届けましょう。

サンキューの日

ありがとうカード

友だちや家族、先生に1年間の「ありがとう」の気持ちを書いて渡してみましょう。



「ありがとうを伝えよう」



新年度も「ありがとう」が
あふれる1年になりますように。

ありがとうカード

さん

より

- 一緒に遊んでくれて、「ありがとう。」
- いつもごはんを作ってくれて、「ありがとう。」

保護者の方へ
がんばったみんなにハグを

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス軽減
- ・幸福感や安心感がアップ

なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。その結果、呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできます。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究結果もあります。さらに、ハグをした人への愛情も深まります。



ジブン分析

01

食事

- 朝ご飯は欠かさず食べている。
- 栄養バランスを普段から意識している。
- おやつはほどほどにしている。
- 腹八分を心がけている。
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている。

04

感染対策

- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などに手洗いをしている。
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている。
- せきエチケットを実行している。
- 定期的に部屋の換気をしている。
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる。

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている。
- 毎朝同じ時間に起きている。
- 夜中に目が覚めることはほとんどない。
- 夜は30分以内に寝付けている。
- 日中眠くなることはほぼない。

03

運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている。
- ストレッチや準備運動を行っている。
- オーバートレーニングにならないように気を付けている。
- 好き・得意なスポーツがある。
- ケガの応急手当を知っている。

05

心

- 自分なりにストレス解消法がある。
- 気持ちの切り替えは得意なほうである。
- 人や物に当たってしまうことはない。
- 悩みを相談できる相手がいる。
- 楽しいと感じられるもの・ことがある。



各項目のチェックの数を
レーダーチャートに
書き入れてみましょう。

05

感染対策

04

睡眠

運動

心

03

運動

02

睡眠

01

食事

ひとことアドバイス

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かったりするのもオススメです。

運動量が足りないと思ったら、人は、昼休みに校庭で遊んだり、お家で家事を手伝ったりすることも運動になります。逆にがんばりすぎている人は、日々の体のケアを大切にしましょう。

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり、処理できなかったりするときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いです。