

# ほけんだより

卒業号  
芝生小学校  
保健室

## 6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

4月からはよいよ中学生ですね。春休みは、新学期に向けて準備をするための大切なお休みです。

春休み中にしっかり心と体の準備をし、中学校生活を元気にスタートしましょう！

### 早寝・早起き・朝ごはんを続けよう！



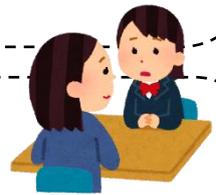
健康な体は、規則正しい生活リズムでつくられます。これから勉強や部活が忙しくなり、時間だけでなく気持ちにも余裕がなくなる日もあるかもしれません。そうならないためにも、毎日しっかり朝ごはんを食べて、早寝・早起きのリズムをくずさないように気をつけましょう。



### ストレスと上手につきあおう！

4月から新しい環境になります。環境の変化にすぐ対応できず、ときにはストレスを感じてしまうこともあると思います。それはごく自然なことで、誰にでも起こることです。

家族や友だちと話をしたり、おいしいものを食べたり、好きなことをして過ごしたりと、自分に合ったストレス解消法をみつけて、ストレスと上手につきあってみてください。



### 困ったときは、まわりの人に相談しよう！

なにか困ったことが起こったり、悲しい気持ちになったりしたときには、一人で悩まないでください。みなさんの周りには、家族や友達、先生など力になってくれる人たちがたくさんいます。一人で抱え込まず、自分の気持ちを素直にまわりの人たちに伝えてみてください。

これからもまわりの人を大切にし、思いやりのある中学生になってください。そして、自分のことも大切にしてくださいね。これからもずっと、応援しています。

