

1年間の締めくくりの時期がやってきました。この1年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？3年生にとっては3年間の中学校生活の締めくくりの月でもあります。頑張ったことや力を出し切れなかったことなど、すべてを糧として、新しいステップを踏み出してください。新しい出会いも待っています！



試験中
頭が真の自
なってしまったときは



深呼吸する

緊張するついで呼吸は浅くなりがち。
酸素を脳にいきわたらせるためにも、
ゆっくり深呼吸してみましょう。

吐き出す

不安で頭がいっぱいなときは、答案用紙の端にその気持ちを書き出すとスッキリすることもあります。

目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するの、心を落ち着ける手助けになることがあります。

「いつもどおり」を合言葉に。

がんばれ受験生！

いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

お世話になりました

ごちそうさま

一緒にのクラスでよかった

うれしい

美味しかったよ

いつも頼りにしてるよ

いただきます

ごちそうさま

一緒にのクラスでよかった

うれしい

美味しかったよ



助かったよ

元気をもらったよ

さすが！

あなたがいるから頑張れる

また遊ぼう

参考になったよ

さすが！

あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



保護者の皆様へ

今年度も学校保健へのご理解・ご協力誠にありがとうございました。無事に一年を終えることができたのも、保護者の皆様のご支援・ご協力のおかげです。

さて、まもなく春休みとなります。新年度、進級・進学と新しい生活に入っていきますが、今年度学校で実施した健康診断にて病院受診が必要と判断されましたお子様の、受診・経過の確認がとれていないものがあります。必要に応じて医師の診察・治療を受け、学校までご連絡くだされば幸いです。

