

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
中学生になっても、健康に気をつけて頑張ってください!!
今年は、たくさん「がまん」をした1年でしたね。みなさん、本当によく頑張りました。丁寧な手洗いや毎日のマスク着用など、感染症にかからないように努力したことを1つでも思いつく人は、自分に“はなまる”をあげてください。



自分メンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをして心の充電を
してください。1年間頑張った
自分をほめましょう。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

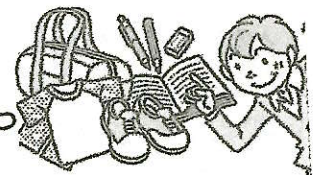
机や部屋を片付けて、いらないものはお別れをしましょう。すっきりした気持ちで新学期をむかえられます。



Step 2

持ちものの準備をしよう

買いかえの必要なものはありますか？
運動着やシューズ、運動づつが小さくなっ
ていないかも確認をしましょう。



Step 1

受診・治療をすませよう

進級するとすぐに健康診断があります。
気になることがある人は病院へ行きま
しょう。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。

