元気っ子

（だい字 中2 さわだひなたさん）
2023・3・23 No.12
大野原小中ほけんしつ まっお

さあ、あさってから春休みです。4月から、あたらしい1年のスタートをうまくきることができるように、この1年間で、「できたこと」「できなかったこと」をふりかえってみましょう。

1年間をふりかえってみよう!!

今年度の1年間をふりかえって、できたものに○をつけよう！

ご飯を残さず食べることができた	早ね早おきができた	たくさん、外で遊ぶことができた	友だちと仲よくできた
病気の治療を済ませた	外から帰ったとき、手あらい・うがいができた	ストレスをためずに過ごせた	

おうちの人といっしょに考えてね!!

この広い世界にたった1人しかいない、かけがえのない自分の個性を大事にすることについて考えてみましょう。

7つの自分

やってみよう。きっと自分が好きになるよ。

1 自分を受け入れる

短所も長所も、しっかり受け入れよう

2 自分を励ます

"やればできる！"のきもちを大切に…。

3 自分をほめる

何かをやりとげたら、小さいことでも誇りを持とう。

4 自分を信じる

自分につねに正直でいよう。

5 自分を大切にする

誰か他の人のようにならなくてもいいのです。あなたはあなたです。

6 自分を愛する

自分というかけがえのない存在を、あるがままに愛すること。

7 自分だけの時間をもつ

1人で過ごす楽しみを見つけることも大切です。

あなたは大切なあなた!!

新年度にむけて

歯医者さんでの治療はすんでいますか？

健康診断でむし歯などみつかったのに、治していない人は、休みの間に歯医者さんに行きましょう。また、むし歯が見つからなかった人も、定期的にみてもらいましょう。

メガネ コンタクトレンズ 目に合っていますか？

メガネやコンタクトレンズをつけている人は、定期的に検診を受けましょう。知らないうちに視力が変わっていることがあります。

調子の悪い所はありませんか？

どこか気になるところがあればおうちの人や先生に相談しましょう。新学期からは万全の体調でのぞみましょう！

♡ありがとう♡

みんなの「えがお」と「がんばる姿」にはげまされ、私も春をむかえる事ができましたよ。ありがとうね。春やすみ元気でね。

まっお