



# ほけんだより



秋田市立下浜小学校 保健室

卒業号 令和7年3月12日

ご卒業おめでとうございます。いよいよ4月から中学生ですね。中学校では少しレベルアップした勉強や部活動などで今までよりも忙しい日々を送ることと思います。下浜小学校で経験したこと、学んだことを力にしてこれからも頑張ってくださいね。5人それぞれが素敵な中学生になりますように！

## 充実した中学校生活を送るために…

### 生活リズムはくずさないようにしましょう！

- ・3食栄養バランスのとれた食事をする
  - ・適度に運動をすること
  - ・夜更かしせず早寝早起きをする
- 規則正しい生活は健康でいるための基本となります。



### 病気やけがには早め<sup>じっしん</sup>の受診を！

小学校での健康診断で「病気の疑いがある」などと指摘され、まだ受診<sup>いた</sup>に至っていない人もいます。比較的<sup>ひかくてき</sup>時間があるこの春休みを利用しましょう。

### 時々心と体を休ませ、リフレッシュさせましょう！

中学校進学へ向けてたくさん準備することがあると思います。しかし、気合いを入れすぎてしまうと、疲れが出始め、体調<sup>くず</sup>を崩す場合があります。読書をする、映画を見る、湯船にゆっくり<sup>ゆっくり</sup>浸かるなど自分なりの方法でリラックスしてくださいね。



### 学習の振り返り<sup>ひりかえり</sup>も忘れずに！

中学校では、勉強が小学校に比べ少し難しくなります。小学校の内容が基礎となりますので、この春休みのうちに苦手なところを練習して克服<sup>こくふく</sup>するなど対策しておきましょう！



### 6年間ともに過ごしてきた仲間、これから出会う仲間を大切に！

学級や部活動、委員会活動などでたくさんの人と関わっていくことでしょう。共に笑い、共に泣き、共に支えあいながら楽しい中学校生活を送ってくださいね。



## 成長の記録を配布しました

6年間の成長をまとめた記録を6年生にお渡ししました。結んであるリボンは、下浜小学校に入学してから、6年間で伸びた身長の高さと一緒にです。身長の高さは人それぞれですので、あせることはありません。3食きちんと食べること、適度に体を動かすこと、夜ふかしをせずに十分な睡眠をとることを心がけましょう。生活習慣をしっかり整えて、自分の体と心を大切にしてくださいね。



**みなさんが、1年生の時・6年生の時の写真です。心も体も大きく成長しましたね！**



### ＜保護者の皆様へ＞

今年度の保健関係諸行事も保護者の皆様のご理解とご協力により、スムーズに実施することができました。行き届かない点もあったかとは思いますが、明るく元気な6年生にエネルギーをもらいながら、共に頑張ることができました。中学校でもお子様が心身共に元気に過ごし、ご活躍されますことを、心からお祈り申し上げます。ありがとうございました。