

先週3月14日(木)に行われた卒業式。3年生の晴れやかな姿に感動しましたが、それと同じくらい感動したことがあります。それは、1,2年生の皆さんが3年生のために飾りつけを頑張る姿や大きな拍手と鳥肌が立つほど素晴らしい歌声で、3年生を盛大に送り出そうという気持ちがあふいた姿を真近で見ることができたことです。人のために何かをしようと考え、やり遂げたことできっと心も大きく成長した皆さんの栄養を蓄えることができたと思います。



ようやく一年が終わろうとしています。心身ともに元張った自分をたっぷりと褒め、そして、4月からのスタートに向けて、心身の体調を万全に整えておきましょう。

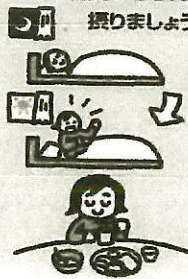


春休みの過ごし方

歯の治療は済んでいますか?
他にも気になる
ところがあれば
治療しておきましょう。



ルーズな生活に
ならないよう休み中も
早寝早起きを続け、
朝食もきちんと
摂りましょう。



やりすぎないように
スマホは使用時間を
決めて守りましょう。
たまには電源オフの
日も!



ストレスが
たまっていませんか?
休みを利用して
上手に気分転換を
図りましょう。



身のまわりを
整理し、新年度を
快適な状態でスタート
できるようにして
おきましょう。



新しい学年, 新しい教室, 新しい先生 など... ドキドキの春休みかもしれない... 心がザワつく...

心がザワザワするときは...

卒業や進級、進学の時節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます!

★おススメのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る



＜令和6年度 定期健康診断日程＞

健康診断は自分を知るよい機会です。忘れずに受けましょう。

○健康診断項目と実施学年、および日程

	新1年生	新2年生	新3年生	連絡事項
身体測定 視力検査・聴力検査	4/12 (金)	4/11 (木)		体操服で実施。 忘れずに
内科検診 13:35~	4/22 (月) 吉田先生、4/30 (火) 吉田先生、 5/30 (木) 松崎先生、6/6 (木) 松崎先生			学年など詳細は4月 にお知らせします。
耳鼻科検診 13:30~		4/25 (木)		2年生のみ
心電図検査 9:00~	5/14 (火)			1年生のみ。体操服 で実施。忘れずに
尿検査	5/20 (月)、(5/29 (水)、6/7 (金))			必ず提出。1回目で 提出しましょう。
歯科検診	6/3 (月) 田代先生、6/4 (火) 田中先生、6/18 (火) 田中先生			学年など詳細は4月 にお知らせします。
眼科検診 14:15~		6/12 (水)		2年生のみ
保健調査票				★提出期日厳守！
結核問診票	配付：4/9(火) 提出：4/16(月)		配付：4/8(月) 提出：4/12(金)	
心臓病調査票				

7つのまちがいさがし

春休みもまちがいさがしに
チャレンジして、集中力を
高めておきましょう。

※ 答えはホームページを
見てください。



美幸先生から皆さまへ
メッセージ

進級 おめでとう。
あたり前のことば。あたり前にできる人
『朝ごはんを食べる。一生けん命勉強する。
友達と楽しく過ごす。夜は早めにぐっすり
寝る。そしてあなたのまわりにいる人々を
大切にすること。そんな人になってほしいと
じこから願っています。 林 美幸。』

春は「別れと出会いの季節」とよく言われます。
みなさんすでに知っているかと思いますが、桜中で
3年間養護教諭として勤務された 林美幸先生が、
今年度をもって、養護教諭の職を退かれます。
『笑顔いっぱい、元気いっぱい、優しいいっぱい』の
美幸先生に元気づけられた人もたくさんいます。
私もその一人です。残り数日ですが、
ぜひ、美幸先生とたくさん話し、感謝の
気もち伝えてください。美幸先生、
ありがとうございました!!



間違い探しの回答 (7つ見つけることができましたか?)

