



令和6年5月8日  
京丹波町立竹野小学校

気分を変えて

リフレッシュ!

新学期がはじまって一ヶ月がたちました。環境が変わって、ワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、緊張や不安を感じて、自分では気づかないうちにつかれてしまっていることもあります。ゆっくりする時間をとって、心と体をやすめてあげましょう。

### 好きなことをする

自分の好きなことをすると、リラックスできたり気分転換になったりします。みんなの好きなことはですか？



### がんばりすぎない

あたらしいことがすぐにできないのはあたりまえ！「～しなくちゃ」「～できないと」と考えてあせらず、自分のペースでチャレンジしていくといいです。



### 体をうごかす

運動をすると、心を安定させるはたらきがあります。外で遊んだり、散歩したりで気分もすっきりするはずですよ。



## 健康診断の結果のお知らせ

6月まで健康診断が続きます。所見があったものは結果をお渡ししていますので、治療が必要な場合は受診をお願いします。健康診断がすべて終わりましたら、『けんこうの記録』を配付しますので、ご家庭で確認してください。



### 話をする

だれかに話してきいてもらうだけで、気持ちが晴れることもあります。うれしいことやいやなこと、こまったことなど家族や友だち、先生などに話してみるといいですよ。

