

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉

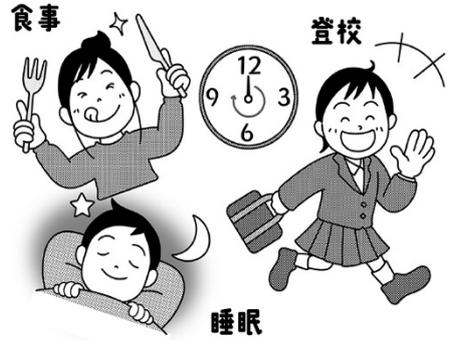


感染症対策

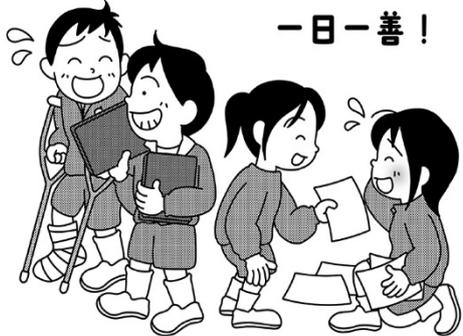


継続は力なり。
きつといいことあるよ。

時間を守る



誰かの役にたってみる



お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



はっぴい! NO. 11は、卒業おめでとう号として、3年生のみ配布しました。