



## この1年で、できるようになったことは？

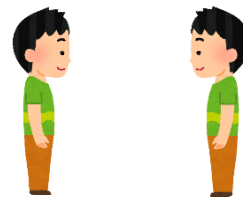
いま がつねん  
今の学年ですぐすのも、あと少しです。6年生はいよいよ中学生ですね。

この1年間で、今までできなかったけど、できるようになったことは何ですか？ 例えば「朝1人で起きられるようになった。」「人前で話すことに少し慣れてきた。」「部活動でサーブが入るようになった。」「自分で簡単なごはんの用意ができるようになった。」など、考えるとたくさんあるはずです。こうやって、できることが少しずつ増えていくことが成長です。

私達はどうしても他の人と比べて「できていないこと」ばかり考えがちです。「できていないこと」ばかり考えていると「できるようになったこと」に気がつきません。「この1年でできるようになったことは何か？」と自分に質問してみましょう。



ほかひとくら  
他の人と比べない



かこじぶんくら  
過去の自分と比べる

## こころも からだも げんきに

こころ からだ  
心と体はつながっています。例えば、緊張すると心臓がドキドキします。お腹がすくと、やる気が出なかったりイライラしたりします。うれしい時は疲れがふきとんで笑顔になりますね！  
「なんだか元気が出ないなあ…」というときは、生活の仕方を変えたり、ストレス発散の方法を試してみてください。

ゆっくりある



あさ た  
朝ごはんを食べる



たの  
しゅみを楽しむ



ともだちと話す



みな こころ からだ  
皆さんの心と体がどちらも健康で、楽しく過ごせるといいなと思っています。ずっと元気が出なくて困ったときは、信頼できる人に相談してみてください。保健室でも待っています。