



冬から春への変わり目のこの時期は、気温差で体調をくずしやすいです。

花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいられるかもしれません。

あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、よく寝てよく食べよく動き、体も心も整えましょう。



いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

さすが!

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



先日 始めて茶道の体験をしました。

作法がたくさんあり、「どうしてこんなに決まりがあるのですか?」という質問が出ました。

先生は、

「お茶会をひらくとわかりますよ。お客様のことを一生懸命考えて準備をしています。

そのため、招かれた人も感謝の気持ちをこめて丁寧にお茶をいただくのです。」

とおっしゃいました。

感謝は、言葉だけでなく、行動や姿勢にもあらわれるのだと改めて感じました。

6年生を送る会での、みなさんの姿。

感謝を伝え合うあたたかい時間は、とても素敵でした。

ありがとうございました。



ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

寝る3時間前までに食事をする

寝る1時間半~2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする



大切なのは自然にできること。簡単に継続できないとストレスになってしまいます。自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

この一年で、どんなレベルアップをした?



この1年間で成長したのはただではありません。1年前はできなかったけど、できるようになったことがたくさんあるはずですよ。

- ★ 授業で発表できるようになった
- ★ 跳び箱5段を跳べるようになった
- ★ 苦手なピーマンを食べられるようになった

★ 振り返って書き出してみましょう