



おおだこ通信

令和 8 年 9 月
藤 沢 警 察 署
生活安全課防犯少年係
スクールサポーター

気持ちも新たに、新学期はじまる

長いと思った夏休みも、終わってみれば「あっという間」、海に山に楽しい思い出はできましたか。

今年の夏休みは曇りや雨の日が多く、昨年や一昨年の夏休みに比べいくらか過ごしやすかったと思いますが、それでも長期のお休みで生活リズムをくずしていませんか。

そんな夏休みも終わり、気持ちも新たに新学期の始まりです。

● 生活のリズムを大切にしよう!!

長い夏休みで生活のリズムはくずれていませんか？夜ふかしぐせがついていませんか？

夜ふかしは、

- ・ 朝なかなか起きられない
- ・ 朝ご飯を食べられない
- ・ ボーとして勉強に集中できない

など、生活のいろいろなところで問題が出てきます。

みなさんは、体はもちろん心も成長する大切なとき、リズムのない生活では、心も体もしっかり作れません。

新学期をむかえ、夏休みでゆるんだ生活のリズムを早くきずき、元気に登校してください。



● 元気よくあいさつ!

家やみなさんの住む地域、学校だけでなくお店や病院など、身近な場所であいさつは必ず聞くとお思います。でも、なぜあいさつは大事なんでしょう？

みなさんが友達にあいさつをしたときに、あいさつが返ってくると気持ちがいいと思います。

そう、あいさつは、みんなが気持ちよく、楽しく生活するための調味料です。

自分からすすんで「おはよう」、「いってきます」、「ただいま」、「おやすみなさい」。

心をこめて「ありがとう」、そして「ごめんね」。

相手のことやみんなのことを考え、元気に挨拶してください。

