



平成31年3月12日
布部小学校 ほげんしつ

6年生特別号

いよいよ卒業式まで残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな6年間でしたか？たくさんの思い出がで、充実した小学校生活になっていたらいいな…と思います。

これがみなさんにとって小学校最後の保健だよりです。ぜひ、読んでみてくださいね。6年間の成長の記録を配りました。リボンの長さが6年間の身長伸びといっしょです。どれくらい大きくなったのか確認してみてください。



リフレーミングで明るく楽しく♪



ある枠組み（フレーム）をつけて見ている物事を、ちがう枠組みで見ることを、**リフレーミング**といいます。短所もハッピーな目線で長所に変えてみませんか？

あなたやまわりの友達にあてはまるものがあるかな？



自分のいいところ（長所）を見つけるのが苦手・・・という人もいるのではないのでしょうか？でも、少し考え方を試してみるだけで今まで短所だと思っていたことが長所になっていきます。自分のいいところやアピールポイントを見つけて、もっと素敵な人になってください。

また、友だちの短所はとても目につきやすいものです。でも、「あんなところがいいや！」と決めつける前に少し考え方を試してみてください。きっと世界が変わって見えてきますよ。



卒業生の皆さんへ

5月にみなさんと出会ってあっという間に1年が経ちました。6年生の印象はずっと変わらず、『やさしく、明るく、元気いっぱい』。みなさんのやさしさに何度も助けてもらいました。これからも自分らしさを忘れず、歩いていってください。ずっと応援しています。がんばれ布部っ子！！