



いよいよ中学生になります。この時期は、希望と不安の入り交じる時期でもあります。困ったり不安になったりした時には一人で思い悩まず、友だちや家の人に相談して悩みを解消し、明るい気持ちで過ごしましょう。そして、有意義な春休みを過ごして、希望に満ちあふれた中学校生活をスタートさせましょう。

■ 生活・健康「規則正しい生活をしよう！」



- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活をしましょう。
- ・ 毎日、外で運動や体力づくりをしましょう。「おうちで運動」
- ・ 「万倉っ子メディアの約束」とおうちの人とのメディアの約束を守りましょう。
- ・ 午前10時までは、家で学習やお手伝いをして過ごしましょう。
- ・ 午後6時までには、家に帰りましょう。
- ・ 出かける時は、遊ぶ人や行き先、帰る時刻を家の人に伝えてから出かけましょう。
- ・ 危険な遊び（エアガン・火遊び）は しません。
- ・ ゲームやスマートフォンのやりすぎには注意しましょう。

■ 安 全「自分の命は自分で守ります！」



- ・ 交差点や道路をわたる時は、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。
- ・ 自転車に乗る時は、必ずヘルメットをかぶり交通ルールを守りましょう。
- ・ 自転車も道路では車の仲間です。人にけがをさせたり迷惑をかけたりしないように、事故を起こさず安全に気を付けて乗りましょう。
- ・ あやしい人を見かけたり、知らない人から声をかけられたりした時は、迷わず、すぐに近くの人や『子ども110番の家』、家族の人、警察（110番・22-0110）に知らせて助けを求めましょう。そして、学校（67-0206）にも連絡しましょう。

■ 学 習「6年間のまとめをしよう！」

- ・ 自分の苦手なところを復習し、中学校での学習に備えましょう。
- ・ 本をたくさん読み、世界を広げましょう。



ワタシ、
もう「変心ノート」を
始めてるよ！

■ 離任式・・・3月30日（月）10:20～ （10:10までに登校）

☆中学校の入学式までは、万倉小学校のきまりに従って生活しましょう。



何かありましたら、遠慮なく学校に連絡をしてください。

万倉小学校

67-0206

