



# おおだこ通信

令和5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。記録的な暑さが続いた今年の夏休み、家の中で過ごす時間も長く、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お思います。

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。

