

2026年度 中学生用

手紙の書き方

 **ぽすくま**
© JAPAN POST CO., LTD.
ぽすくまは郵便局のキャラクターです。

1. 行事や季節に合わせたいろいろなお便り
2. 様々なあて名の書き方
3. お礼状の書き方
4. 頭語と結語・時候のあいさつ
5. 夏のお便りの書き方
6. 年賀状の書き方
7. はがき・切手

 **1 2 3 4 5 6 7**

はがきや手紙はどのような流れで相手に届くの?
●郵便の流れ

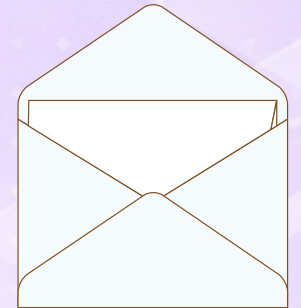
郵便番号の順番はどうやって決まっているの?
●郵便番号について

郵便クイズに挑戦しよう!
●郵便クイズはこちら

GIGAスクール対応

このQRコードを読み取るとテキスト内のWebコンテンツ一覧を見ることができます。
※テキストページ内のQRコードからは各々のコンテンツが見られます

年 組 番 名前



2026年度

手紙の書き方

夏のお便りの書き方



マークは書きましょう



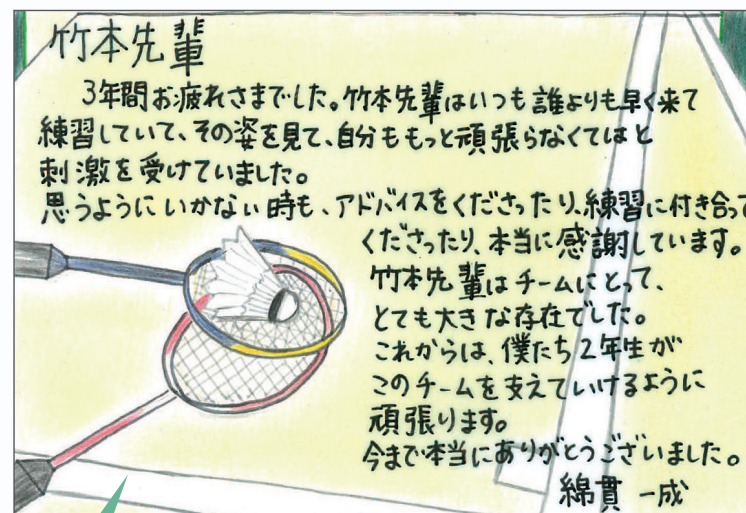
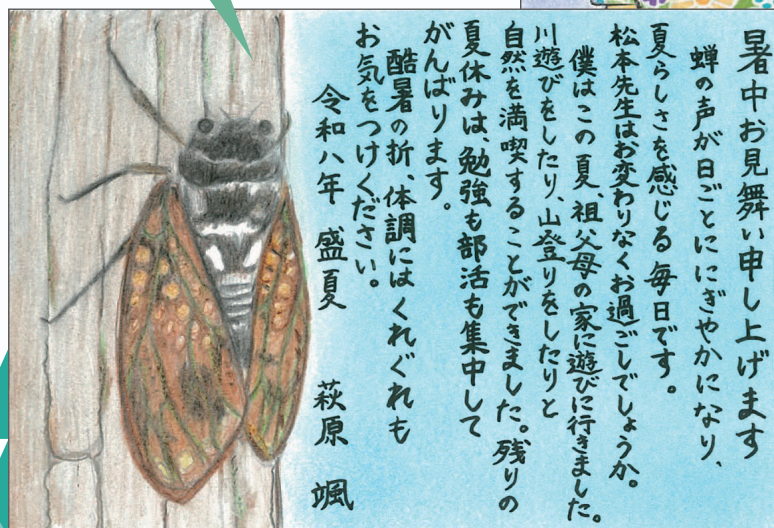
マークは読みましょう

夏

暑中見舞い

(暑中見舞い、残暑見舞いの書き方はP12・13に詳しく掲載)

暑い夏を乗り切れるような、元気になるお便りを書きましょう。



部活の先輩へのお礼状

残暑お見舞い申し上げます

暑い日が続きますが、はるお姉さんは
お元気ですか。
私はあまりにも毎日暑いので、そろそろ宿題に手
をつけないかと思いつつ、猫と一緒に昼寝を
しています。秋祭りの頃には、少しでも
過ごしやすいなっているといいですね。
まだまだ暑い日が続きますので、
熱中症にはお気をつけください。

令和八年 晩夏
柚音



残暑見舞い

残暑見舞いは、8月末頃まで
に届くように出しましょう。

■「暑中見舞い」とは？

明治時代に始まり、大正時代になって定着したお便りです。

もともと(江戸時代)は、「暑中」(大暑から立秋まで)の間がとても暑いので、「暑中見舞い」として、夏負けを防ぐ食べ物を、お世話になった方へお土産に持って行ったのが始まりといわれています。

今年の場合は小暑(7月7日)から立秋の前日(8月6日)までに届くように出す夏のあいさつ状を「暑中見舞い」といいます。(7月23日の大暑から出すという説もあります。)

※日付は毎年同じとは限りません。その年のカレンダーなどで確認しましょう。



赤い線の部分を読みましょう。

小暑(7月7日)から
立秋の前日(8月6日)までに
届くように出す。



■「残暑見舞い」とは？

立秋(8月7日)を過ぎてから暑さが残る頃に送るあいさつ状です。

「残暑お見舞い申し上げます」と書きます。8月中、遅くても処暑の終わり頃(9月6日頃)までに届くように送りましょう。前文あいさつには、句点(.)は不要です。



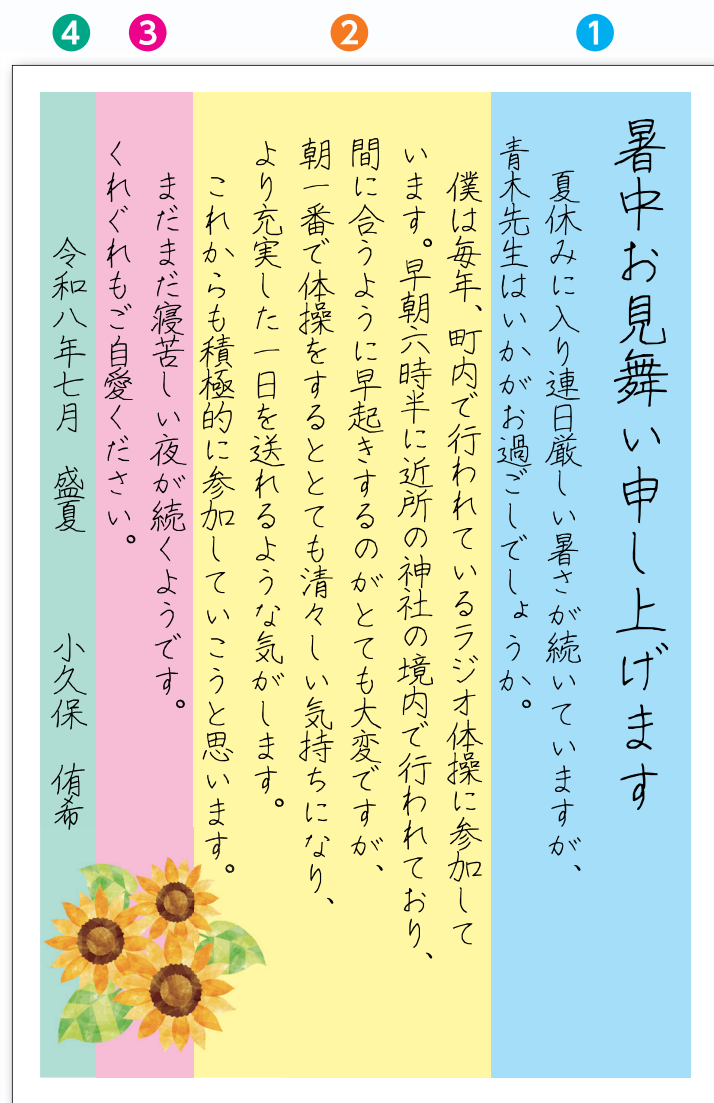
赤い線の部分を
読みましょう。

立秋（8月7日）過ぎて
8月中に届くように送る。

5

夏のお便り(暑中見舞い・残暑見舞い)の書き方

12



①前文(書き出し)

★暑さを見舞うあいさつ

- ・暑中お見舞い申し上げます
- ・残暑お見舞い申し上げます
- ※前文あいさつには句点(。)は不要です。

★相手の安否を尋ねる

- ・いかがお過ごしですか。
- ・お変わりなくお過ごしのことと思います。

②主文(本文)

★この夏の体験、近況

★相手に伝えたい出来事

- ・毎日部活の陸上の練習で汗を流しています。
- ・受験生なので、勉強にいそしむ毎日です。

③末文(結び)

★暑い季節だからこそ
相手の健康を願う言葉

★今後のこと

- ・暑い日が続きますが、ご自愛ください。
- ・お体を大切になさってください。

④後付け

★日付

- ・暑中見舞いの時は「盛夏」
- ・残暑見舞いの時は「晩夏」「立秋」

★自分の名前

夏のお便りは4つの部分

1. 前文(書き出し)
2. 主文(本文)
3. 末文(結び)
4. 後付け

から構成されている。

暑中見舞い・残暑見舞いの書き方 ①

④
③
②
①

令和八年七月 盛夏

小久保 侑希



夏休みに入り連日厳しい暑さが続いています。青木先生はいかがお過ごしでしょうか。

僕は毎年、町内で行われているラジオ体操に参加しています。早朝六時半に近所の神社の境内で行われており、間に合うように早起きするのがとても大変ですが、朝一番で体操をするととても清々しい気持ちになり、より充実した一日を送れるような気がします。

これから積極的に参加していこうと思います。

まだまだ寝苦しい夜が続くようです。

くれぐれもご自愛ください。

暑中お見舞い申し上げます

①前文（書き出し）

★暑さを見舞うあいさつ

- ・暑中お見舞い申し上げます
 - ・残暑お見舞い申し上げます
- ※前文あいさつには句点(。)は不要です。

★相手の安否を尋ねる

- ・いかがお過ごしですか。
- ・お変わりなくお過ごしのことと思います。

「暑中（残暑）お見舞い申し上げます」
句点「。」は不要

暑中見舞い・残暑見舞いの書き方 ①

④
③
②
①

令和八年七月 盛夏
小久保 侑希



暑中お見舞い申し上げます

夏休みに入り連日厳しい暑さが続いています、青木先生はいかがお過ごしでしょうか。

僕は毎年、町内で行われているラジオ体操に参加しています。早朝六時半に近所の神社の境内で行われており、間に合うように早起きするのがとても大変ですが、朝一番で体操をするととても清々しい気持ちになり、より充実した一日を送れるような気がします。

これからも積極的に参加していこうと思います。

まだまだ寝苦しい夜が続くようです。

くれぐれもご自愛ください。

①前文（書き出し）

★暑さを見舞うあいさつ

- ・暑中お見舞い申し上げます
 - ・残暑お見舞い申し上げます
- ※前文あいさつには句点(.)は不要です。

★相手の安否を尋ねる

- ・いかがお過ごしですか。
- ・お変わりなくお過ごしのことと思います。



例を読みましょう。

暑中見舞い・残暑見舞いの書き方 ②

④
③
②
①

令和八年七月 盛夏
小久保 侑希

まだまだ寝苦しい夜が続くようです。
くれぐれもご自愛ください。

これから積極的に参加していこうと思います。

夏休みに入り連日厳しい暑さが続いています。青木先生はいかがお過ごしでしょうか。

暑中お見舞い申し上げます

僕は毎年、町内で行われているラジオ体操に参加しています。早朝六時半に近所の神社の境内で行われており、間に合うように早起きするのがとても大変ですが、朝一番で体操をするととても清々しい気持ちになり、より充実した一日を送れるような気がします。



②主文(本文)

★この夏の体験、近況

★相手に伝えたい出来事

- ・毎日部活の陸上の練習で汗を流しています。
- ・受験生なので、勉強にいそしむ毎日です。



例を読みましょう。

暑中見舞い・残暑見舞いの書き方 ③

④
③
②
①

令和八年七月 盛夏
小久保 侑希

暑中お見舞い申し上げます

夏休みに入り連日厳しい暑さが続いています、青木先生はいかがお過ごしでしょうか。

僕は毎年、町内で行われているラジオ体操に参加しています。早朝六時半に近所の神社の境内で行われており、間に合うように早起するのがとても大変ですが、朝一番で体操をするととても清々しい気持ちになり、より充実した一日を送れるような気がします。

これから積極的に参加していこうと思います。

まだまだ寝苦しい夜が続くようです。

くれぐれもご自愛ください。



③ 末文（結び）

★暑い季節だからこそ
相手の健康を願う言葉

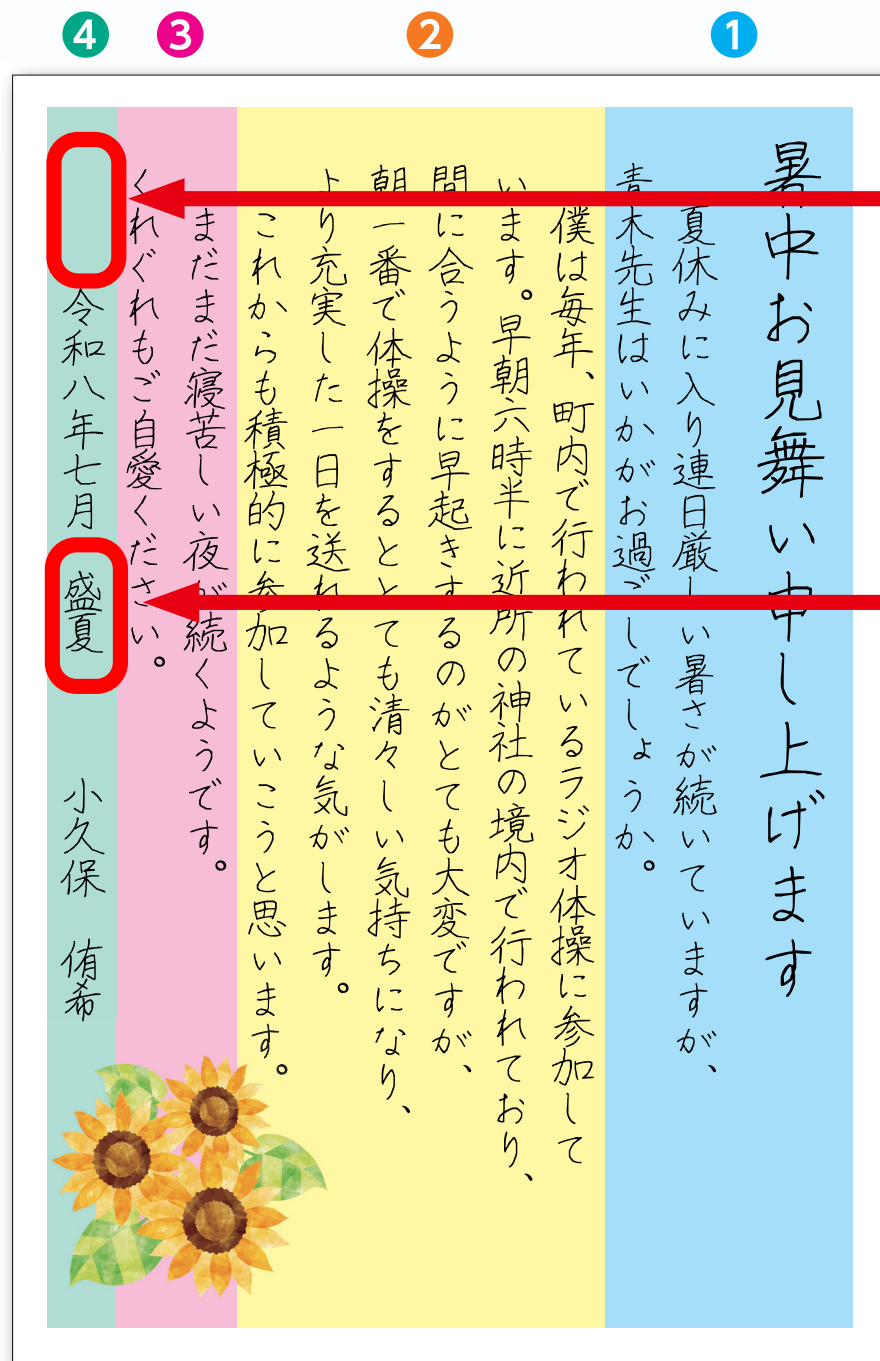
★今後のこと

- ・暑い日が続きますが、ご自愛ください。
- ・お体を大切になさってください。



例を読みましょう。

暑中見舞い・残暑見舞いの書き方 ④



主文や末文より
少し下げて書く。

④ 後付け

★ 日付

- ・暑中見舞いの時は「盛夏」
- ・残暑見舞いの時は「晩夏」「立秋」

★ 自分の名前

暑中見舞いー盛夏
残暑見舞いー晩夏・立秋

5

夏のお便り(暑中見舞い・残暑見舞い)の書き方

13

残暑見舞いー晩夏・立秋



うすい字をなぞりましょう。



全文読みましょう。

残暑お見舞い申し上げます
残暑厳しき折、皆様お変わりなくお過ごしのことと思います。
この夏は、家族で海に出かけ、久しぶりに泳いだり、砂浜でのんびり過ごしたりしました。波の音を聞きながら過ごす時間はとても心地よく、夏らしい思い出になりました。
今度お土産を持っていきます。まだまだ暑い日が続きますが、どうぞご自愛ください。
令和八年八月 晩夏
菜穂子

うすい字を
なぞって
みよう。



5

夏のお便り(暑中見舞い・残暑見舞い)の書き方

13

実際に暑中・残暑見舞いを書く練習をしましょう。



あて先と伝えたい事をメモしましょう。

設問

「あて先」「伝えたいこと」を
メモ書きした後、実際のはがきと
同じ大きさの場所に書いてみましょう。

あて先(誰に書きますか?)

伝えたいこと(この夏の出来事や近況など)を箇条書きにしてみましょう。

ヒント

実際に
書いてみよう。



前文(書き出し)の
「暑中お見舞い申し上げます」は
★やや大きめに書きます。
★句点(.)は不要です。
空いているところに文章に合う絵を
描いてもいいですね。
(→P3の見本を参照)



メモ書きした後、実際の郵便はがきと同じ大きさに書く練習をしましょう。

4	3	2	1
後付け	末文	主文	前文
実際の郵便はがきと同じ大きさです。(気持ちを込めて丁寧に書きましょう。) はがきの裏面です 左右の端には少し余白を空けて書きます。			

暑中見舞い・残暑見舞いの書き方 ①

① 前文（書き出し）を書きましょう。

ヒント

実際に書いてみよう。



前文（書き出し）の
「暑中お見舞い申し上げます」は
★やや大きめに書きます。
★句点(.)は不要です。
空いているところに文章に合う絵を
描いてもいいですね。
(→P3の見本を参照)

① 前文（書き出し）

★暑さを見舞うあいさつ

- ・暑中お見舞い申し上げます
- ・残暑お見舞い申し上げます
- ※前文あいさつには句点(.)は不要です。

★相手の安否を尋ねる

- ・いかがお過ごしですか。
- ・お変わりなくお過ごしのことと思います。

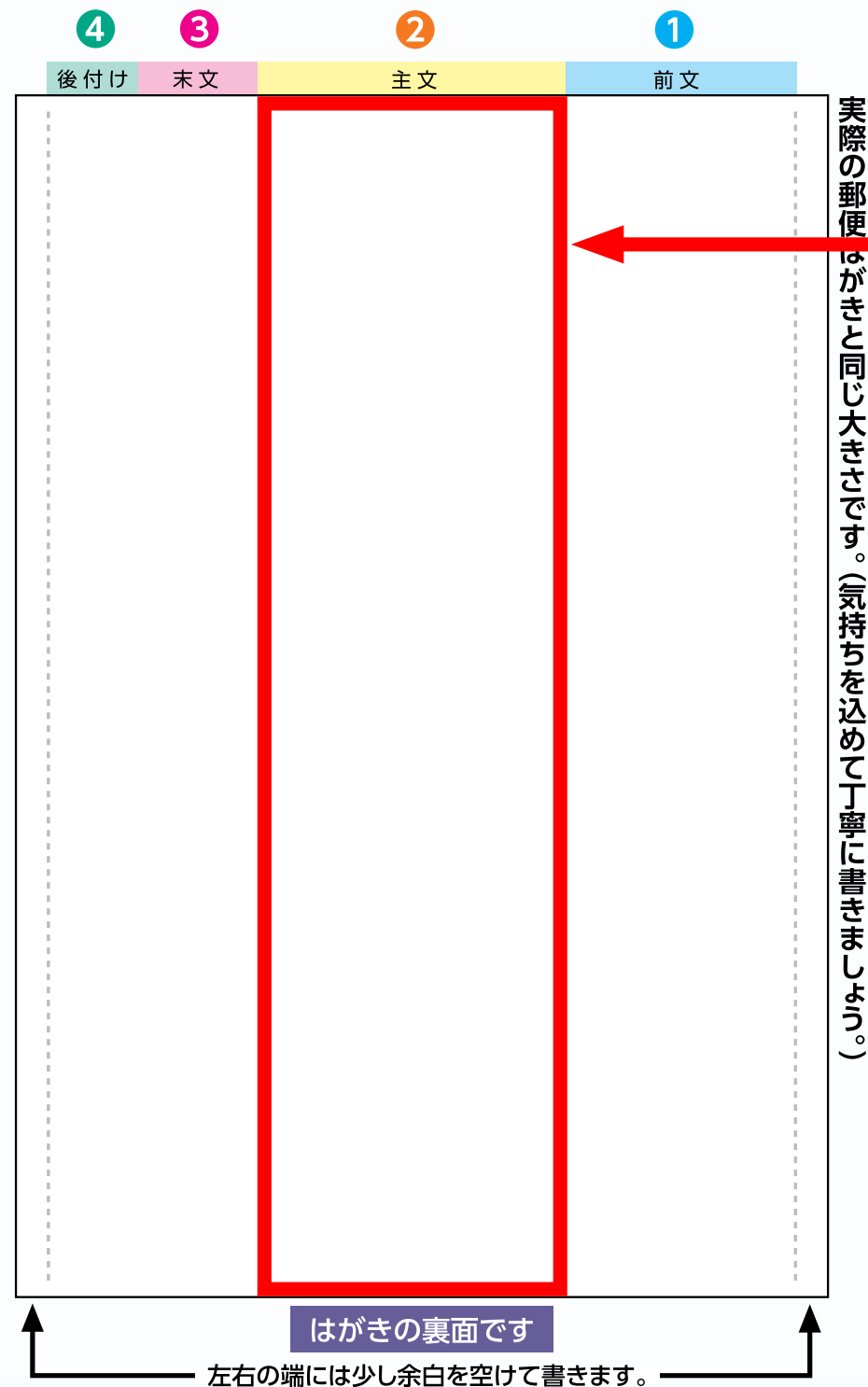
「暑中お見舞い申し上げます」
「残暑お見舞い申し上げます」
やや大きめに書く。

4 後付け 3 末文 2 主文 1 前文

はがきの裏面です
左右の端には少し余白を空けて書きます。

実際の郵便はがきと同じ大きさです。(気持ちを込めて丁寧に書きましょう。)

暑中見舞い・残暑見舞いの書き方 ②



② 主文を
書きましょう。

② 主文 (本文)

★この夏の体験、近況

★相手に伝えたい出来事

- ・毎日部活の陸上の練習で汗を流しています。
- ・受験生なので、勉強にいそしむ毎日です。

暑中見舞い・残暑見舞いの書き方 ③

④ 後付け ③ 末文 ② 主文 ① 前文

実際の郵便はがきと同じ大きさです。(気持ちを込めて丁寧に書きましょう。)

はがきの裏面です
左右の端には少し余白を空けて書きます。

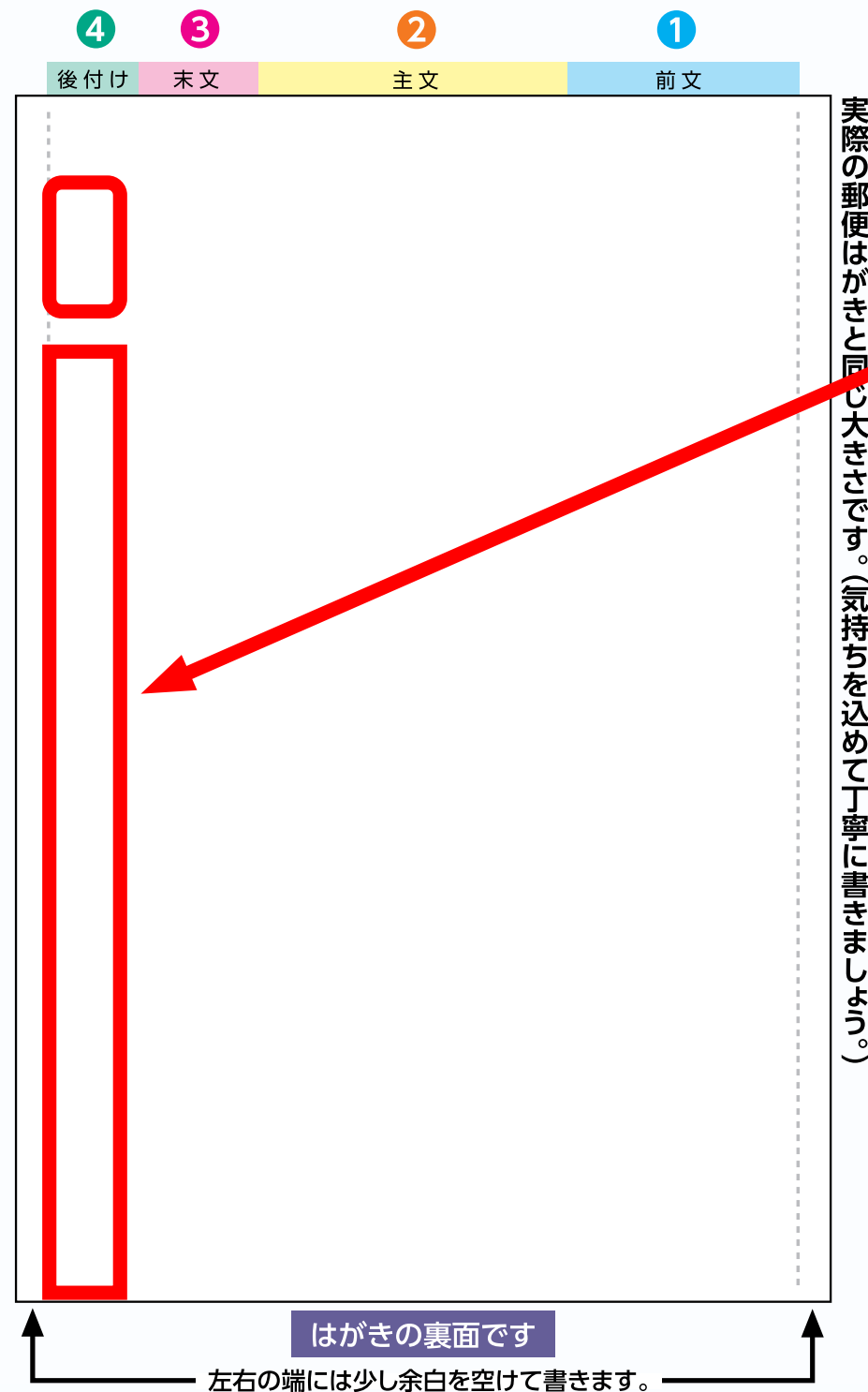


③ 末文を
書きましょう。

③ 末文 (結び)

- ★暑い季節だからこそその
相手の健康を願う言葉
- ★今後のこと
 - ・暑い日が続きますが、ご自愛ください。
 - ・お体を大切になさってください。

暑中見舞い・残暑見舞いの書き方 ④



④ 後付けを書きましょう。

④ 後付け

★ 日付

- ・暑中見舞いの時は「盛夏」
- ・残暑見舞いの時は「晩夏」「立秋」

★ 自分の名前

主文や末文よりも
少し下げて書く

 テキストで暑中見舞い・残暑見舞いを書く練習が
できたら、本物の郵便はがきに書きましょう。



郵便はがき

 ミリタス
FSC® C020493

表面のあて名は、テキスト P.5 のあて名の書き方を参考にして、正しくていねいに書きましょう。

■縦書きの場合

自分	相手
郵便はがき 85 東京都目黒区東 四十二ー一 石田 美咲 1520018	郵便はがき 7230068 広島県三原市北町 三十二 村上 翔太 様

① 郵便番号は、正しく丁寧に書きましょう。

② 相手の名前は真ん中に大きめの字で書きます。
正しく丁寧に書きましょう。

③ 相手の住所は名前より小さめの字でバランスを
見ながら書きます。縦書きの場合、右端から
鉛筆1本分程度空けて書きます。

④ 自分の住所を小さめの字で書きます。

⑤ 自分の名前を小さめの字で書きます。

⑥ 自分の郵便番号を書きます。

■横書きの場合

相手	自分
郵便はがき 85 7230068 広島県三原市北町 3-12 村上 翔太 様	東京都目黒区東 4-12-1 石田 美咲 1520018

暑中見舞い・残暑見舞い（表面・裏面）が書けたら、ポストに入れましょう。

郵便はがき



723 0068

広島県三原市北町 三十二

村上翔太様

東京都目黒区東 四十二

石田美咲

郵便はがき

□□□□□□□□

