

ほけんだより



令和5年3月1日
畠部小学校 保健室

卒業
おめでとう！

ひざあたかんきせつ がつねんさいごつき のこすくひび そつきようつき
日差しが温かく感じられる季節になりました。3月は、6年生にとって卒業の月、1～5年生にとっては学年最後の月になります。残り少ない日々を元気に過ごしましょう。

今月の保健目標：健康・安全生活の反省をしよう



からだチェック

- 病気は、しなかった□
- 大き抜けがは、しなかった□
- むし歯は、な治した□



できていたら□をつけよう！



せいかつチェック

- 早寝、早起きができた□
- 朝ごはんを毎日食べた□
- 外で元気に遊ぶことができた□
- ろうかは走らなかった□

せいけつチェック

- 朝、夜の歯みがきをした□
- 食事の前、トイレの後は手を洗った□
- ハンカチをいつも持っていた□
- 予備用のマスクがランドセルに入っている□



こころチェック

- 友達と仲良くできた□
- 自分勝手なことを言ったり
- すぐに怒ったりしなかった□
- 親切にしてもらったとき、『ありがとう』と言いうことができた□



1～5年生は次の学年へ、6年生は中学生に・・・楽しみな気持ちもありつつ、不安もあるのではないでしょうか？悩んだり不安になったりすることは当たり前です。何か心配なことがあったら、家族や担任の先生、保健の先生など信頼できる大人に頼ってください。お話しするだけでも少し気が楽になりますよ。





かづ か ひ 3月9日は、「サンキューの日」



3月9日は、サン（3）キュー（9）のごろ合わせで、「サンキューの日」。「ありがとう」とはめったにないという意味の「ありがたし」からきたもので、それが感謝の気持ちをあらわす言葉になったそうです。ちなみに、「ありがとう（=めったにない）」の反対は、「当たり前」になります。みなさんは、いつもお世話になっている人や仲良くしてくれる友達や家族に「ありがとう」と言葉にできていますか？何かをしてもらっても「当たり前」だと思っていませんか？今いる学級で過ごすのも残りわずかですね。6年生は卒業になります。感謝の気持ちを伝えられていなかった・・・という人もこの日を機会に伝えてみてはどうですか？

＼メッセージ／
Message, for me, for you

今年度を振り返り、自分に、誰かに、メッセージを贈ろう



ほめてあげたい、
ぼくの・わたしの
こんなとこ

ほめてあげたい、
の
こんなとこ

ごめんなさいを
つたえたい…

に
ありがとうを
つたえたい…

おうちの方へ

- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、3月2日・9日・16日（木）の10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら担任または養護教諭へお知らせください。
- ・心の相談員の年代司穂先生は、3月1日（水）・8日（水）・15日（水）・17日（金）・22日（水）の9時30分～15時30分の勤務です。相談を希望される場合も同様にお知らせください。

