

ほけんだより 3月

令和8年3月2日

西脇小学校 保健室

No.11



3月に入り、少しずつ春を感じるようになってきました。

3月は節目の月で、6年生は卒業式を、他の学年も進級を目前にひかえています。これからも自分らしく、心も体も大きく成長してください。



元気にすごせたかな？

1年間の健康生活をふりかえろう！



てあら
手洗い



うがい



は
歯みがき



す
好き嫌いせずに食べる



はや
早寝



はや
早起き



あさ
朝ごはん



すっきり
排便

毎日の健康生活をふりかえって、元気に4月をむかえましょう！



ありがとう

『感謝の気持ち 伝えてありますか？』

1年をふりかえると心も体も大きく成長し、できなかったことができるようになったり、お友だちがふえたり、楽しかったことがたくさん思いうかぶことでしょう。この1年、元気に楽しく過ごせたことに感謝し、周りのクラスメイトやおうちの人に「ありがとう」を伝えてみよう！

3月9日は「ありがとうの日」

「ありがとう」を伝えるときの6つのポイント

① 笑顔で

笑顔は、見る人を安心させ、それだけでうれしい気持ちにさせてくれます。

② すぐに

感謝の気持ちはタイミングを逃さないようにすぐに伝えましょう。

③ 相手の目を見て

どんなに素晴らしい言葉でも、目で話っていないければ相手に伝わりません。

④ 一言そえて

「助けてくれてありがとう」など、たった一言そえるだけで、より相手に気持ちが伝わります。

⑤ 名前をよんで

「〇〇さんありがとう」と、名前をよぶことで、その人だけに向けた特別な言葉になります。

⑥ 心をこめて

「言葉」という言葉があるように言葉には魂が宿るもの。心のこもった言葉は印象に残ります。

