

ほけんだより

2018・3・9
西和佐小学校・ほけんしつ

寒い日もありますが、やわらかい日差しに春が近づいていることを感じられるようになってきましたね。

この1年間、からだの成長とともに周りの人のことを思いやり、困っている人を助けてあげたりと、心もずいぶん成長しましたね。

3月もあと少しです。最後まで元気にすごしましょう。



心もからだも健康な1年をすごせましたか？

下のところを読んで、できていたら□にチェックをしましょう。
もし、できていなかったところがあれば新学年にむけて、明日から取り組みを始めましょう。

☐ 早ね早おきができた 	☐ すききらいをせず何でも食べた 	☐ こまめに体をうごかした
☐ せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	☐ 友だちと仲よくできた 	☐ ストレスを上手に解消した

言葉にしよう 感謝の気持ち

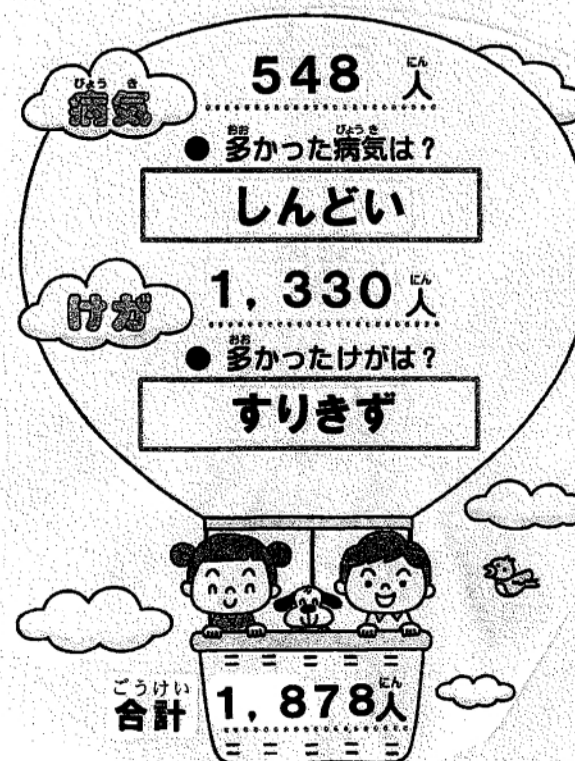
3月9日は「サンキュー」で「ありがとうの日」とも言うそうです。

「ありがとう」という言葉は、言ったほうも言われたほうも、どちらも笑顔にします。

いつもいっしょにいる、家族・友だち・お世話になっている方々にも、ぜひ『ありがとう』の気持ちを言葉にして伝えてほしいと思います。



保健室の1年間(4月～2月)



すこしでもケガをへらせるように、ろうかの歩き方や教室でのすごし方、遊ぶ具(ブランコ・ジャングルジム・タイヤなど)での遊び方について考えていきましょう。

病気については、早ね・早おき、食事(好ききらいしないなど)、の規則正しい生活をこころがけていきましょう。

おうちの方へ

1年間、学校保健にご協力いただきありがとうございました。