

ほんよ3月 けだり

令和6年3月8日
中野区立令和小学校
校長 松井 敏
保健室

ステップアップ! 卒業・進級おめでとう

3月に入って雪の日もありましたが、春の足音が聞こえ始めました。もうすぐ6年生のみなさんは卒業、ほかの学年のみなさんは進級となります。この1年間、または今までの小学校生活をふりかえって、よくできたこと、あまりできなかったこと、思い浮かぶことがあるでしょう。でも、毎日いろいろなことをがんばってきた中で、みなさんの心と体はしっかり大きくなっています。

また、それは誰かとくらべるものではなく、違ってあたりまえ。あせったり、おちこんだりする必要はありません。



3月の健康目標

健康の反省をしよう



自分のペースで、これからも成長のステップを
一歩ずつのぼっていきましょう。卒業・進級、
おめでとうございます!

1年間の生活チェック



はい → いいえ →

<p>早ね・早起きできた</p>	<p>毎日朝ご飯を食べた</p>	<p>1日2回以上歯みがきをした</p>
<p>手洗い・うがいができた</p>	<p>きれいなハンカチをいつも持ち歩いた</p>	<p>病気やけがをしなかった</p>
<p>友達と仲良くできた</p>	<p>元気にあいさつができた</p>	<p>外で元気よく遊べた</p>
<p>健康な1年が送れたね!</p> <p>これからも健康な生活を続けていこう!</p>	<p>おいしい!</p> <p>これからの生活リズムに気をつけていこう!</p>	<p>がんばろう!</p> <p>生活リズムを整えて、元気いっぱい毎日しよう!</p>

生活チェック どうだったかな?



1年間あなたは健康に
すごせましたか?

ぜんぶに○がついた人
その調子で続けていきま
しょう!

○が少なかった人

これから、たくさん○が
つくように、がんばりま
しょう

感謝の気持ち 伝えていきますか?

サンキュー
3月9日は「ありがとうの日」



ちょっとしたことでも笑顔で『ありがとう』と言ってもらえると、とても気持ちがいいですね。あなたは1日のうちでどのくらい『ありがとう』を言っていますか? 『ありがとう』は言ったほうも、言われたほうも心が温かくなる“まほうの言葉”です。今まで言えなかった人も、さっそく今日から感謝の気持ちをしつかり相手に伝えてみましょう。

ありがとうを伝えるときの6つのポイント

①笑顔で



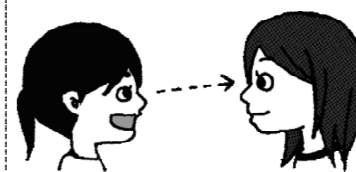
笑顔は見る人を安心させ、それだけでうれしい気持ちにさせてくれます。

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伝えましょう。

③相手の目を見て



どんなにすばらしい言葉も目で話していなければ相手に伝わりません。しっかり相手の目を見て伝えましょう。

④一言添えて



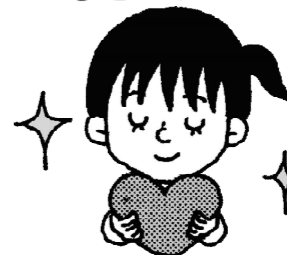
「手伝ってくれてありがとう」と「ありがとう」にたった一言添えるだけで、より相手に気持ちが伝わります。

⑤名前を呼んで



「〇〇ちゃんありがとう」と名前を呼ぶことで、その「ありがとう」はその人だけに向けた特別な言葉になります。

⑥心を込めて



「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。

保護者の皆様へ 厚生労働省より 予防接種の情報です

MRワクチン 第2期 お済みですか?麻疹・風疹混合(MR)ワクチンの2回目は、小学校入学前の1年間(6歳になる年度)に受けます。受け忘れていませんか?積極的推奨の対象となっています。

あなたにとびきりの笑顔で伝える心と心が つながり合う感謝の言葉 「ありがとう」

この1年間で心も体も大きく成長しましたね。みなさんの成長をお家の人も先生方もうれしく思っています。4月からは、また新たな気持ちで元気に楽しく生活していきましょう。



保健室