

ほっとけんこう情報をしっかりつたえます♥



令和7年3月3日
第11号
上沖小学校保健室
おうちの人とよみましょう
家庭教配付

ほっとけんしつ

3月に入り、日差しもあたたかくなってきました。木々も少しずつ春の訪れを感じたように、芽や花が出てきましたね。

今年度は皆さんにとってどんな1年でしたか？ この1年間を振り返ってみると、楽しかったことや嬉しかったこと、一生懸命頑張ったことなどたくさんの思い出がありますね。

今月が1年間の最後の月です。元気に1年の締めくくりができるように、生活習慣を整え、手洗い・うがいをして体調管理をしましょう。

新しい学年になっても、健康に気をつけて過ごしてくださいね。



サンキュー
3月9日は「ありがとうの日」

「ありがとう」はダブルハッピーの魔法の言葉



ありがとうという言葉は、言った方も言われた方もほっこりさせる、すごい力を持っています。最近学校で見かけた「ありがとう」の場面を使って紹介します。



自分の1年間の生活を振り返ろう!

つぎの7つの四角で、あなたができたことには○印、できなかったことには×印をつけましょう。○印はいくつつくかな?

スタート

はやねはやお
早寝早起きをした

あいさつをした

あさごはんを食べた

うんどう きゅう
運動や休けいなどで、
たのしい時間をすごした

わる おも
悪いと思ったら
ちゃんとあやまれた

まいしよくご わす
毎食後、忘れずに
はみがきをした

テレビやゲームは
時間を決めてした

けっか
結果

- ・07個: 心も体も健康に過ごせましたね!
- ・04~6個: 油断は禁物! Oを増やせるようにしましょう!
- ・00~3個: もう少し! できるものからOになるように取り組みましょう!

新学期の準備、できていますか?

あたらしいがくねんのかんが
新しい学年のことを考えると、ドキドキして不安な気持ちになったりする人もいるかもしれません。そんなときは、成長仙人の秘伝の巻物に書かれていることを準備するといいですよ!

一つ、心と体をしっかり休めるべし

一つ、規則正しい生活で体の調子を整えるべし

一つ、治す必要があるところは病院を受診すべし

一つ、今年できるよ

うになったことを心に刻むべし

一つ、次の学年でしたいことを思い描くべし

せいちょうせんじん ひでん まきもの
~成長仙人の秘伝の巻物~

1年間、ほけんだよりを読んでいただき、ありがとうございました。
また、保護者の皆様におかれましては、毎朝の健康観察や健康積み立てカードへの取組等、本校の健康教育にご協力いただき、ありがとうございます。
今後も保健室からのメッセージに耳を傾けていただければ幸いです。
1年間大変お世話になりました。

