

# ほけんだより 3月

市川市立  
稲越  
小学校  
保健室

少しずつ寒さが和らいできました。年度末には新年度に向け、学用品や上ばき・服のサイズやメガネが合っているかななどをチェックすることと思います。健康に過ごすため、治療が必要な場合は、今年度中に受診しましょう。



## 「ありがとう」はまほうのことば!

### 「感謝の気持ちは言葉にしよう」

「ありがとう」の機会は、日常にたくさんかれています。たとえば、いつもお世話をしてくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友だち。あなたが成長できるように教えてくれる先生方。色々な場面で助け合う仲間。ほかにも思いうかぶ顔はありませんか? 「ありがとう」は言った方も言われた方もうれしくなるまほうの言葉です。そして、3月9日は「サンキューの日」です。この機会にふだん言えず心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみませんか? 言葉にするときっと笑顔もふえますよ。



今年一年を振り返って

健康管理  
できる人が  
増えています

みんな毎日の検温や健康観察  
手洗い・マスク着用・ソ  
シャルディスタンスに気をつ  
けて過ごしていました。

健康を守り  
育てるのは  
あなた自身  
です!

## あなたの心と体は、元気でしたか? 1年間をふり返ってみよう!

<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>テレビやゲームは、時間を決めていた</p>	<p>ハンカチ・ちり紙をいつももっていた。</p>
<p>食べた後は歯みがきをしていた。</p>	<p>外で、元気にあそんだ。</p>	<p>家族とよく話をした。</p>
<p>よいしせいですごした。</p>	<p>はやね・はやおきをした。</p>	<p>黒板の文字がきちんと見えた。</p>
<p>つめは、いつも短く切っていた。</p>	<p>元気にあいさつができた。</p> <p>おはようございます!</p>	<p>友だちとなかよくすごせた。</p>
<p>すききらいなくのこさず食べた。</p>	<p>むし歯や病気のちりょうを終わらせた</p>	<p>手洗い・うがいをきちんとした。</p>
<p>友だちをいじめたり、きずつけたりしなかった。</p>	<p>“楽しかった”と思う日が、たくさんあった。</p>	<p>全部で、いくつかな?</p> <p>/ 17</p>

## 一年間、がんばりました!

今年コロナ禍でもみなさんの色々な顔を見ることができました。泣いたり、笑ったり、おこったり。そんな、この学年も残りわずかです。みんなが楽しいばかりの一年を過ごせたわけではないと思います。つらいことがあっても、乗り越えようと努力していた人もいたことでしょう。そのがんばりはきっと、心を強くやさしく成長させてくれたはず。一年の区切りに「よくがんばったね」と自分をほめてあげましょう。そして、気持ちを新たに新年度をむかえる準備をしましょう。これからも成長していくみなさんを、ずっと応援しています。

がんばった

