

# ほけんだより 3月

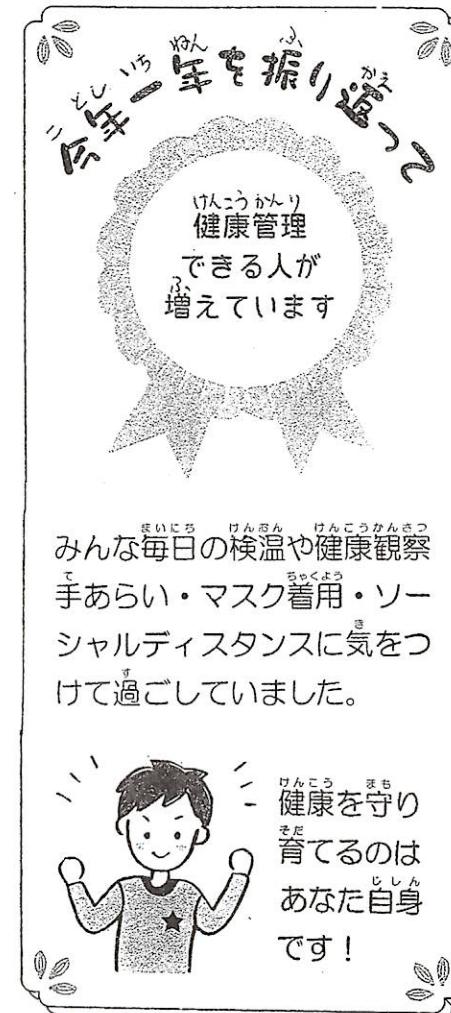
市川市立  
稻 越  
小学校  
保健室

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、学用品や上着・服のサイズやメガネが合っている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！ 《感謝の気持ちを言葉にしよう》

「ありがとう」の機会は、日常にたくさんあります。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。



みんな毎日の検温や健康観察で手あらい・マスク着用・ソー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！

## いちねん かん 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、起こったり。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です。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。



あなたの心と体は、元気でしたか？		
<b>1年間をふり返ってみよう！</b>		
あさ朝ごはんを毎日食べた	テレビやゲームは、時間決めた	ハンカチちり紙をいつも持っていた。
た食べた後は歯みがきをしていた。	外で、元気にあそんだ。	家族とよく話した。
よいしせいですごした。	はやね・はやおきをした。	黒板の文字がきちんと見えた。
つめはいつも短く切ってあった。	元気にあいさつができた。	友だちとなかよくすごせた。
すききらいなくのこさず食べた。	むし歯や病気のちりょうを終わらせた	手あらい・うがいをきちんとした。
友だちをいじめたり、きづつけたりしなかつた。	“楽しかった”と思う日が、たくさんあった。	全部では、いくつかなつ。