

あたたかくて、春を感じる日もありますが、あたたかい日と寒い日の気温差や、朝晩の気温差が大きくなる時期です。体調をくずさないように、新学期まで元気にすごしたいですね。

《 3月の保健目標 》  
一年間の生活をふり返ろう

一年間をふり返ってみよう  
できたら「0」をつけてみよう

- 朝ごはんを毎日食べた
- 食後に歯みがきをした
- すききらいしなかった
- 勉強するときは、よいしせいだった
- けがや病気に気がつけた
- 夜ふかしをせずに、よく寝た
- 毎日運動や体を動かした
- 元気にあいさつした
- 電子メディアの使い方に気がつけた
- 友達となかよくした



いくつ〇がついたかな?

### 0~4個の人 まだまだ!

できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう!

### 5~8個の人 もう少し!

ついつい忘れてしまうことは何かな?

### 9~10個の人 いい感じ!

進級してからも継続しよう!

### 春休みのうちに、やっておこう

- 文具は足りているかな?
- 服やくつのサイズは合っているかな?
- 借りたものは返したかな?
- 身の回りの整理はできているかな?
- 虫歯など体の調子の悪いところはない?
- 生活リズムはみだれてないかな?

### 花粉症対策は大丈夫?

\* 体に入った花粉を、必要以上に追い出そうとして起こるよ。

つつつした素材の服を着る

マスク・メガネをする

帽子をかぶる

家に入る前に花粉を払い落とす

天気予報で花粉の量をチェックする

手洗い・うがいをする

洗顔する

## 2月のすくすくタイムは「<sup>こころ</sup>あいがとうの心をひろげよう」でした。

ありがとうと言ったり言われたりしたことをふり返し、思いやりや感謝の気持ちをもって、みんなでなかよく、気持ちよくすごせるように考えました。その後、3日間「今日のありがとう」に取り組みました。

たくさん見つけられたかな

### 《これから心がけたいこと》

- ・自分がうれしいことを、友だちにもやっけていく。 ・おんがえしをする。
- ・やさしさを、みんなにバトンタッチする。 ・悪口や傷つくことを言わない。
- ・みんなが笑顔になれるように、手伝ったりゆずったりする。
- ・素直に、「ごめんさない」「ありがとう」を言えるように心がけたい。
- ・みんなが見ていない時や気にしない時も、いいことをしたい。

### 《3日間やってみた感想》

いいきもちだから、いっぱい言いたい。

言っても言われてもうれしいから、しあわせだなと思った。

だれかがうれしくなることをしたい。

ありがとうって言われると、すごく心がいいきもち。

あいて相手がうれしそうなので、大切な言葉だと思った。

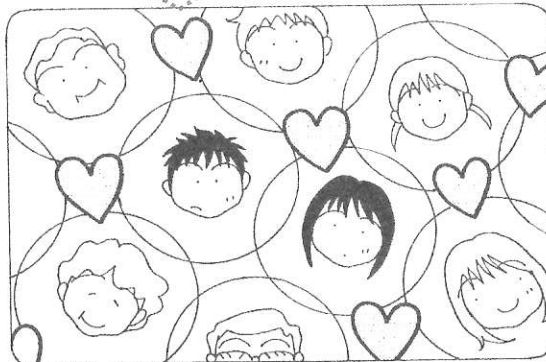
ありがとうって、とてもいい言葉だと気づいた。

ありがとうを、くちくちにしたい。

人は助け合って生きているんだなと思った。

助けたり親切にしたら、自分に返ってくるんだな。

みんなで支え合っていることがわかった。



### 《おうちの方から》

いつも、お手伝いをしてくれてありがとう。

「ありがとう」は…  
ひととなかよくなるための  
やさしい気持ちにできる  
まわりを温かい気持ちにする  
…言葉です。

「相手の気持ちを考えられる」  
気持ちを大切にしてほしい。

友だちと過ごすようすがわかってうれしいです。

子どもにも、うれしかった気持ちを素直に伝えたい。家庭でも、ありがとうが行き交うように。

小さなことにも目を向けることができた。

感謝する気持ちをもって、友だちや周りの人に接するよい機会になった。

人のために何ができるか考えることは、とてもよいこと。