

ほけんだより



※おうちの方と一緒に読みましょう。

令和7年3月号 小田原市立町田小学校

新年度まであと少し。1年間、「からだ」も「こころ」も元気に過ごせましたか。

新しい学年を迎える前に、身の回りを整理整頓してみよう。



整理は「ゴミや必要がないものをすてる」こと、整頓は「きれいにふいたり、しまったり、そろえたりする」ことをあらわすそうです。学校では、机や教室など使わせてもらったところを、家庭でも今年度使った教科書やノートをきれいにしましょう。きれいに整うと、気持ちもすっきりします。



今月の保健目標

1年間の健康生活をふりかえろう。

はやねはやお 早寝早起きができた	まいにち あさ 毎日、朝ごはんを食べた	しょくごに は 食後に歯みがきをした
てあら 手洗い・うがいをした	まいにち 毎日、はんかち・ティッシュ をもってきた	びょうき 病気やけがをしないように 気をつけた
げんき からだ うご 元気に体を動かした	つかれたときは、ゆっくり 休むようにした	とも 友だちとなかよくあそ ばた

もうすぐ春休みです。自分の体とこころを守ろう。

- 生活のリズムをくずさない。(はやね・はやおき・あさごはん)
- 手洗いを忘れずに、感染症やかぜの予防に気をつける。
- テレビやゲームは、ルールや時間を決めよう。
- ゆっくり休む。
- 友だちとのけんかやもめごとなど、気になることは休みに入る前に解決する。
- 不安な気持ちは先生やおうちの人、友だちに相談する。



1つでもお手伝いができるとういなと思います。



感謝の気持ちを伝えよう！



ちょっとしたことで笑顔で『ありがとう』と言ってもらえると、とても気持ちがよいですね。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。面倒くさがったりはすかしがったりしないで、きちんと伝えるようにしましょう。また、何かをしてもらったときに当たり前と思わないで、大きな声で『ありがとう』と言うと、お互いにしあわせな気持ちになります。

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。	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に伝えましょう。	相手の目を見て どんなにすばらしい言葉でも目で語って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。
一言そえて 「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。	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。	心をこめて 「言葉」と言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。

6年生のみなさんへ ありがとう

下級生にあたたかく、接していたみなさんの姿をよく見かけました。心がとてもあたたかかったです。中学校に行っても、笑顔・あいさつ・感謝の気持ちを忘れずに、健康に気をつけてがんばってください。そして、自分も大切にしてください。いつまでも応援しています。

卒業おめでとう。

保護者の皆さま

- ❀ 少しずつ暖かい日が増えてきていますが、まだまだ、油断ができません。感染症や体調不良でお休みする児童が増えていきます。熱等症状が続くときは、早めに医療機関への受診をお願いします。
- ❀ 健康診断の結果、治療が済んでいない人は、ぜひ、受診をお願いします。
- ❀ はんかちを持っていない児童が目立ちました。お声がけをお願いします。
- ❀ 緊急連絡先の変更があったときは、早目に学校にお知らせいただくと助かります。
- ❀ 今年度も子どもたちの健康管理に気をつけ、元気に送り出していただきありがとうございました。子どもたちが安心して、笑顔で元気に学校生活が送れるように保健室から支えていければと思っています。

ありがとうございました。

