

ほけんだより



ふんわり

ながくてしりつきたしょうがっこう ほけんしつ
長久手市立北小学校 保健室
れいわ ねん はっこう
令和4年3月7日発行

今年度も残り1か月を切りました。今年もコロナに振り回され、我慢することの多い1年でしたね。でも、中でも北小のみなさんは感染予防をしながら、たくさんのことに挑戦し、体も心も大きく成長したと思います。
学年の締めくくりに感謝の気持ち「ありがとう」をたくさん伝えられるといいですね。

ねんかん なんかい い
この1年間で 何回 言えた？

ありが とう♡

なんかい
何回 言われた？

おお おお ハッピ- ことば
多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。

1年を振り返って！
健康
過ぶこせていたかな？

できたことに
○をしてみよう！

4月 30日 年生に なったときは… 身長 cm 体重 kg	5月 30日 ゴミゼロの日 31日 世界禁煙デー	6月 4日~10日 歯と口の健康週間	7月 鼻の日	8月 7日 鼻の日	9月 1日 防災の日 9日 救急の日
10月 10日 目の愛護デー 15日 世界手洗いの日	11月 8日 いい歯の日 9日 いい空気の日	12月 1日 世界エイズデー	1月 17日 防災と ボランティアの日	2月	3月 こんなに大きくなりました 身長 cm 体重 kg

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した |
| <input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた |

いくつ○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!
つい忘れちゃうことは何かな？

9~10個の人 いい感じ!
進級してからも継続しよう!

2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！



まちがいさがしのこたえは保健室の前にはってあるので見に来てね。

◆◇◆◇ おうちの方へ ◆◇◆◇

健康チェックカードについて

毎日、健康チェックへのご協力ありがとうございます。

今、使用していただいている3月分は裏面が春休み用となっております。春休み終了後、この用紙は、始業式の日に学校へ提出していただきます。(北中学校へ進学される方は入学式の日に中学校へ提出してください)

春休み中も処分したり、なくしたりせずに、毎日記録してください。合わせて、生活リズムをチェックする項目も追加しましたので、お子さまと一緒にチェックをお願いします。また、始業式や入学式準備の日（新6年生）も、必ず持たせていただきますよう、お願いいたします。

親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。



オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。