



「三寒四温」という言葉をきいたことはありますか？3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるように脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫して、元気に過ごしましょう。

ほけんもくひょう

健康についてふりかえろう。

1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに
○をつけてね

はやね はやお
早寝・早起きができた

まいにちあさ た
毎日朝ごはんを食べた

しょくご は
食後に歯みがきをした

せっ てあら
石けんで手洗いをした

げんき からだ うご
元気に体を動かした

とも なか
友だちと仲よくした

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

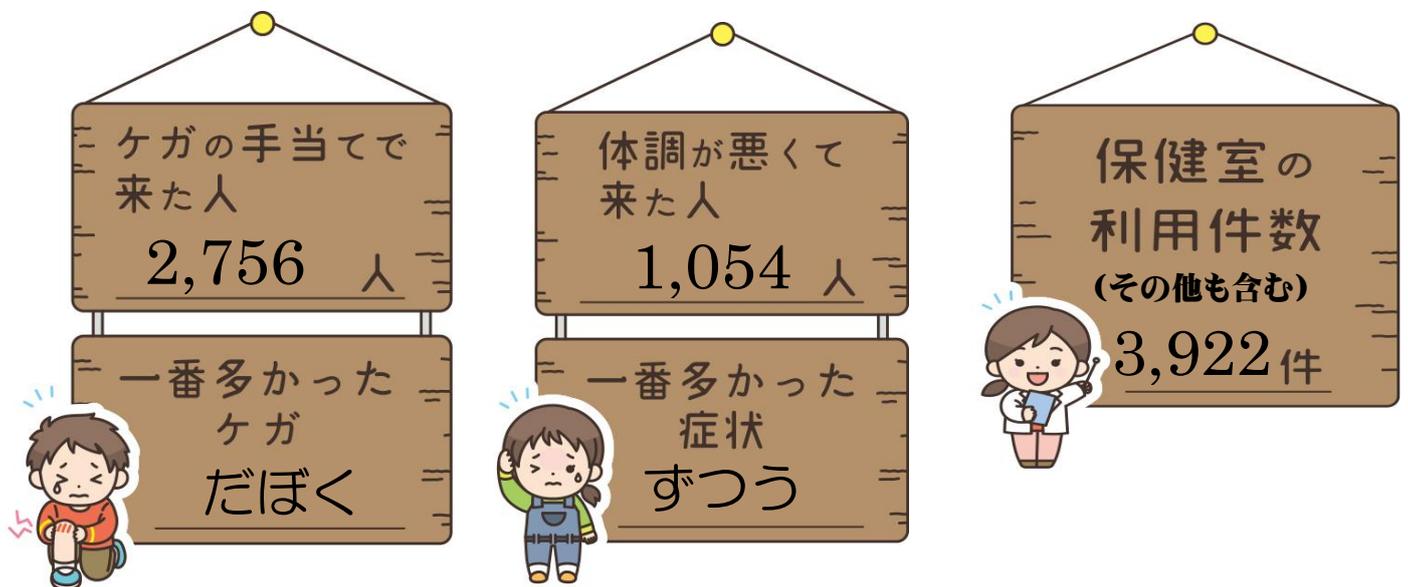
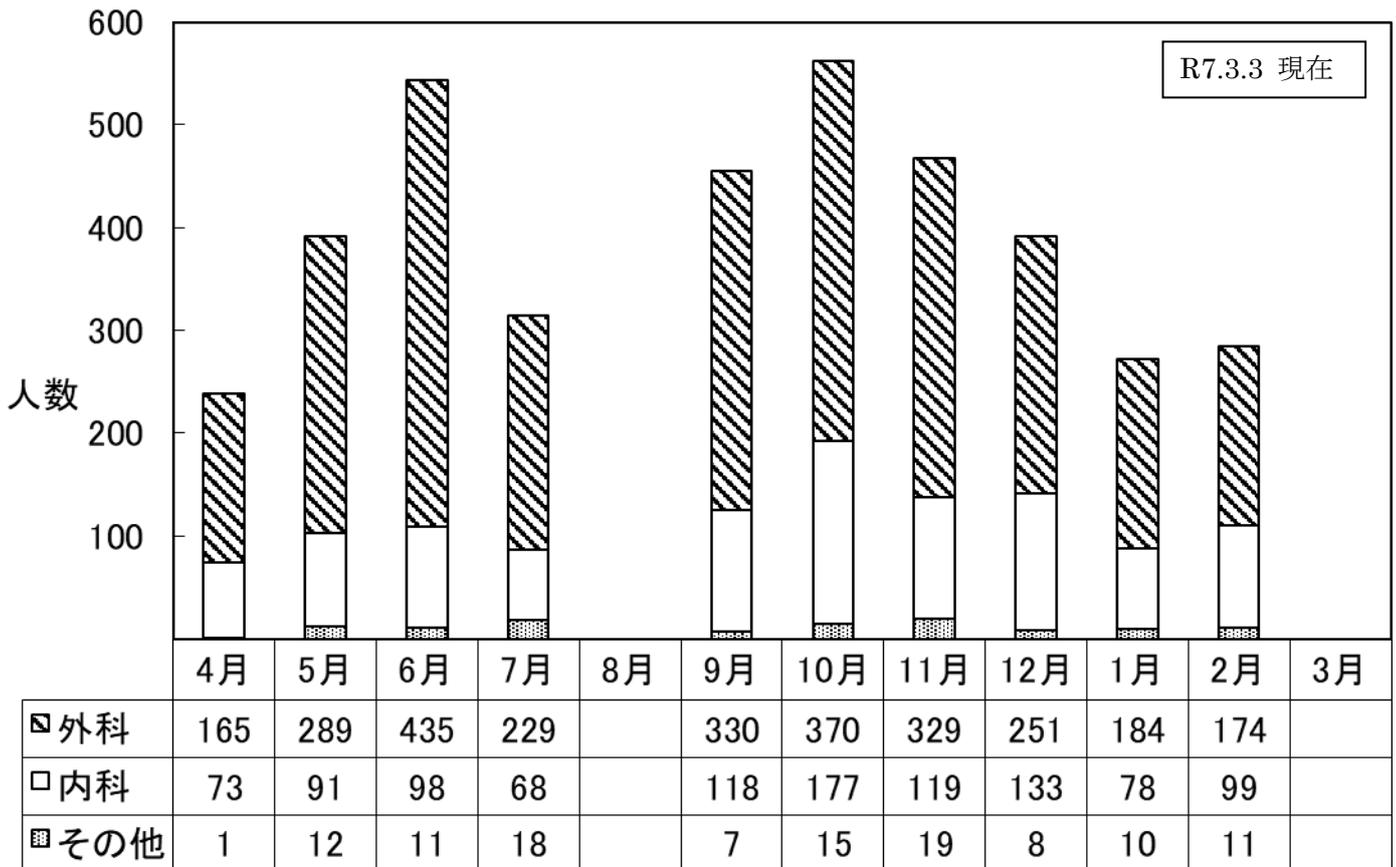
人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

3月9日はサンキューの日。今、心の中に「お世話になったな」「うれしいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ち伝えておきましょう！
地域のかたやおうちの人にもありがとうを伝えられるといいですね。

1年間の保健室利用状況



おうちの方へ

1年間、毎月の子の健康や学校保健に関し、ご理解ご協力ありがとうございました。昨年度に引き続き、健康教育（歯と口の健康・食育等）や学級閉鎖等感染拡大防止について、たくさんご協力していただき、大変感謝しています。

また、健康診断に関わる調査や、けが・病気に伴う急なお迎えなど、大変だったかと思いますが、見守ってくださるおうちの方のおかげで、子供たちが自分の生活を振り返り、健康の価値について考える機会を持つことができたと思っています。来年度も健康の保持増進や安全面に配慮し、毎月の子が、心身共に健やかに成長できるよう取り組んでいきます。