

ほけんだより3月

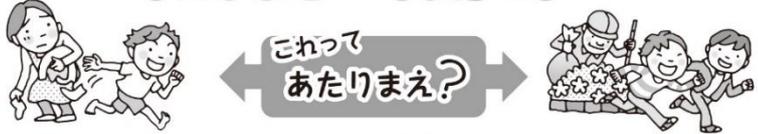
令和5年2月28日(火)
足立区立伊興小学校
校長 川上 佳士
養護教諭 山本 翠花

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはどんな1年を過ごしましたか。楽しかったこと、頑張ったことがある反面、つらかったことや悲しかったこともあるかもしれません。たくさんの経験をしたみなさんは身長や体重が大きく成長したのと同じように、心もぐんと成長しているはずですよ。頑張った自分をほめながら、1年間を締めくくりましょう。

保健室の1年間 2月24日現在

保健室の 利用件数 2056件	ケガの手当てで 来た人 1206人	体調が悪くて 来た人 652人
一番多かった ケガ だぼく	一番多かった 症状 ふくつう	

あたりまえをありがとうに

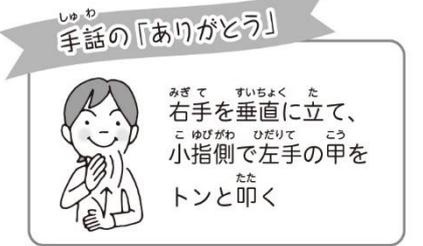


「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

やってみよう/ 手話で伝える「ありがとう」

3月9日は「サンキューの日」。日頃からお世話になっている人に「ありがとう」の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか?

もしも家族や友だちに耳が不自由な人がいたら、「手話」で伝えてみましょう。簡単なので、ぜひ覚えてみてください。



手話と一緒に、ニコッと笑顔を添えれば、「ありがとう」の気持ちがグーンと伝わりやすくなりますよ。



1年を振り返って 健康に 過ごせていたかな?

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	3月 こんなに大きくなりました 身長 cm 体重 kg
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		

- できたことに
○をしてみよう!
- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 勉強するときに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!