

# ほけんだより

令和6年3月1日 NO. 13

さいたま市立馬宮西小学校 保健室

ほけんだよりは、おうちのひとと一緒に読みましょう。

## 3月の保健目標

## 「健康生活をふりかえろう」

いよいよ今年度も残すところあと1か月です。今の学年のしめくりの月となりました。4月から比べると、みなさんの心も体も見違えるよう大きくなりましたね。転んだ低学年を保健室まで連れてきてくれたり、けがをしている人に「だいじょうぶ？おだいじに」と声をかけていたりする場面をたくさん見かけます。やさしい馬西っ子がたくさんいて、とてもうれしいです。

卒業・進級まであと少し！1年間の健康をふり返り、4月からの新しい学年も元気にスタートできるよう、今のうちから準備しておきましょう。



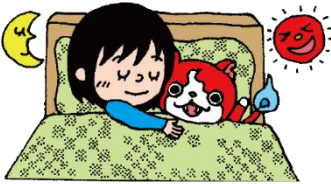
## 1年間のまとめ

## 生活チェック

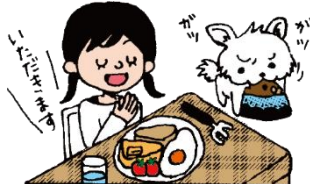


はい → いいえ →

はやお 早ね・早起きができた



まいにちあさ 毎日朝ご飯を食べた



いちにち 1日2回以上歯みがきをした



てあらう 手洗い・うがいができた



きれいなハンカチを いつも持ち歩いた



びょうき やけがをしなかった



ともなかと 友だちと仲良くできた



げんき 元気にあいさつができた



そとげんき 外で元気よく遊べた



けんこう 健康な1年が送れたね!

これからもう健康な生活を続けよう!



おいしい!

これからの生活リズムに気を付けていこう!



がんばろう!

生活リズムを整えて元気に毎日しよう!



サンキュー  
3月9日は「ありがとうの日」

# 感謝の気持ち 伝えていきますか?



「ありがとう」という言葉は、言った方も言われた方もほっこりさせる、すごい力をもっている魔法の言葉です。心を潤す4つの言葉のひとつでもありますね。馬西っ子のあいだに「ありがとう」の言葉がたくさんたくさん広がりますように…



## ありがとうを伝えるときの6つのポイント

### ① 笑顔で



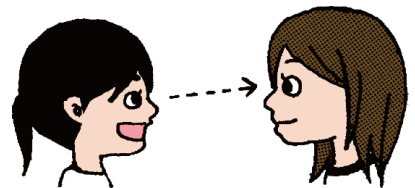
笑顔は見る人を安心させ、それだけでうれしい気持ちにさせてくれます。

### ② 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伝えましょう。

### ③ 相手の目を見て



どんなに素晴らしい言葉も目で見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。

### ④ 一言添えて



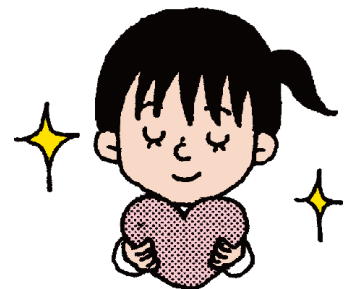
「手伝ってくれてありがとう」と「ありがとう」にたった一言添えるだけで、より相手に気持ちが伝わります。

### ⑤ 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。

### ⑥ 心を込めて



「言霊」とい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。

