

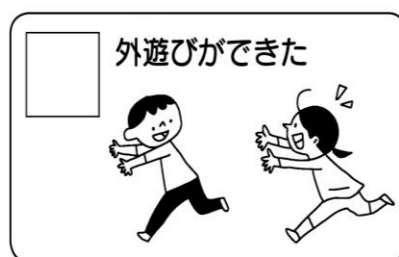


冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温差で体調を崩しやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じている人も増えてきています。あと少しで進級・卒業です。その日を元気に迎えられるよう、体も心も整えておきましょう。

## 3月の保健目標 「成長をしよう！」

今年度の健康診断では、みなさん身長も体重も大きくなっていました。からだは大きくなりましたが、他の成長はどうだったでしょうか。1年前はできなかったけど、できるようになったことがたくさんあるはずです。できたことをふりかえてみましょう。

できたことは、□の中に○をしてみましょう。



できたことは引き続き続けていきましょう。できなかったことは、新学期からできるようにがんばりましょう。

# 3月の保健行事

3/11 (水) 健康相談 (対象者・希望者) 9:30から

## -----新しい環境に備えて親子で心のケアを-----

子供は「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることもあります。でもそれは頑張ろうとするサインです。お子様が安心できる時間を増やすことが大切です。



### ◇おすすめ心のケア◇

#### ♥ 1日5分でもよいので子供だけと向き合う

親子の会話やお子様と関わる時間をいつもより多く作ってあげてください。お子様の不安な気持ちが和らぎます。

#### ♥ 環境の変化を前向きに伝える

「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる言葉掛けをしていくことは効果的です。

#### ♥ 保護者の方自身も無理をしない

大人の不安はお子様に伝わりやすいです。深呼吸をするなど、保護者の方も心を整える時間を大切にしてください。

## いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

### 感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です

さすが!

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

