

3月のほけんだより

諏訪小学校 保健室

3月は、学年のしめくくりの月です。この1年はどんな年でしたか？楽しいことも苦しいことも、いっぱいあったと思います。たくさんの経験をしたみなさんは、1年前より心も体もぐんと成長しているはずです。できるようになったことを思い出しながら、新しい1年の目標を立ててみましょう。

コロナ禍になって3年…

新型コロナウイルスが流行し始めて3年がたちます。3密回避やマスクなどたくさんの我慢をしてきました。

マスク着用の考え方が変わり、2類から5類へと変更になります。私たちの生活も元へと少しずつ戻り変化していくでしょう。しかし変わらないこともあります。

健康な生活を送るためには「早寝 早起き 朝ごはん」がとても大切だということ。もう一度自分の生活を見直し、新しい学年へと進んでくださいね。



あたりまえをありがとうに



これって
あたりまえ？



「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!?

～保護者のみなさまへ～

ようやくコロナという長いトンネルの出口が見えてきました。

しかしこのコロナ禍で健康へ影響を大きくうけてきました。

例えば…

お家時間の増加→外遊び時間の減少→視力の低下

マスクの着用→口腔衛生状態の悪化



諏訪小学校の子どもたちも例外ではありません。

タブレット時間の制限や、家での歯みがきのご指導などご協力をよろしく申し上げます。

文字さがしチャレンジ

1 タテ・ヨコ・上・下に文字をつないで、「うれしい気持ちになる言葉」を探そう。
★ 1回使った文字は使わないよ

2 使わなかった文字に色をぬると、どんな形があらわれるかな？

例

あ	り	こ							
と	が	む	へ	な	さ	す	を	ぬ	れ
う	そ	う	ぶ	す	い	あ	め	で	ほ
み	し	れ	う	い	の	じ	お	と	う
す	い	じ	よ	し	る	よ	う	ま	た
こ	だ	い	た	の	な	ち	ず	し	あ
お	せ	た	よ	り	に	だ	も	た	め
は	よ	ひ	が	ん	な	か	と	む	て
で	う	て	り	ば	つ	ま	の	や	み
き	き	つ	だ	あ	て	う	げ	さ	し
る	れ	い	う	よ	れ	き	ん	ね	い

うれしい気持ちになる言葉

- ・ありがとう ・げんき ・ともだち ・おめでとう
- ・たのしい ・(字が) きれい ・すてき ・うれしい ・おはよう
- ・(一緒に) やってみようよ ・がんばって ・おつかれ ・やさしいね
- ・ごめんなさい ・てつだうよ ・じょうず ・だいじょうぶ ・なかま
- ・(〇〇さんなら) できる ・またあした ・たよりになる ・いいね