

# ほけんだより






令和5年3月1日

高田小学校 保健室

今年度も残りわずかとなりました。この1年楽しく過ごすことができましたか？  
 4月からは新学期が始まります。6年生は中学生に、1～5年生は新しい学年になります。  
 4月からの新しいスタートに向けて生活習慣を見直して、体調を整えておきましょう。

## 令和4年度の保健室利用状況

<p>保健室を利用した人</p>  <p>1499人</p> <p>★1日平均約8人</p>	<p>具合が悪くて来た人</p>  <p>444人</p> <p>★一番多かったのは・・・頭痛</p>
<p>けがの手当てで来た人</p>  <p>1011人</p> <p>★一番多かったのは・・・擦り傷</p>	<p>その他の理由で44人来室。</p> <p>4月～2月28日までの記録です！</p> <p>★次年度もケガや病気の予防を！</p>

## ～「ありがとう」は魔法の言葉～

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。たとえば、いつもごはんを作ってくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友だち。気にかけてくれるおじいちゃんやおばあちゃん。他にも思い浮かぶ顔がありませんか？

「ありがとう」は言われた方も言われた方も嬉しくなる魔法の言葉。

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみよう。



★右のカードを使って考えてみよう！

## ありがとうカード

① 「ありがとう」と言いたい相手はだれ？

② どんなことをしてもらったの？

③ どう感じた？（次の中から選ぶ）

うれしかった 楽しかった 落ち着いた

びっくりした

その他（ ）

④ 「ありがとう」と言いたい相手に言ってみる

例：この間は〇〇してくれてありがとう。

びっくりしたけど、うれしかったよ♪

勉強して人生の選択肢を増やす。

勉強って、どうしてるんだろう？それは自分の可能性を広げるため。将来やりたいことを自由に選べるように、きみはいま、準備をしているんだよ。

～ もっと生きかたルールブック 斎藤孝監修 日本図書センター ～

「会うは別れのはじめ」といいます。6年生が卒業し、心の中にぽっかりと穴が開いたように、なんだかさみしく感じている人もいることでしょう。でも、「別れは出会いのはじめ」。「さよなら」の後には、新しい「出会い」が待っています。

さて、明日から春休みです。新しいスタートのための準備をしっかりと行いましょう。そのためには、心身ともに「健康」が基本です。この1年を振り返り、生活リズムが崩れないように過ごしましょう。

4月に始まった学年も、もうすぐ終わりですね。みなさんはどんな1年でしたか？楽しかったこと、感動したこと、頑張ったことがたくさんある反面、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。がんばった自分を褒め、1年間を締めくくりましょう。

少しずつ和らぎ、春の気配を感じる季節になりました。6年生は卒業、1～5年生は進級が近づいています。お別れは寂しいものですが、新たな旅立ちとしてお祝いをしましょう。そして、今年度の締めくくりとして、1年間を振り返り、来年度につなげていきましょう。

少しずつ暖かくなり始め、やわらかな春の日差しを感じるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、生活習慣を整えて、元気に卒業式や修了式を迎えられるようにしましょう。