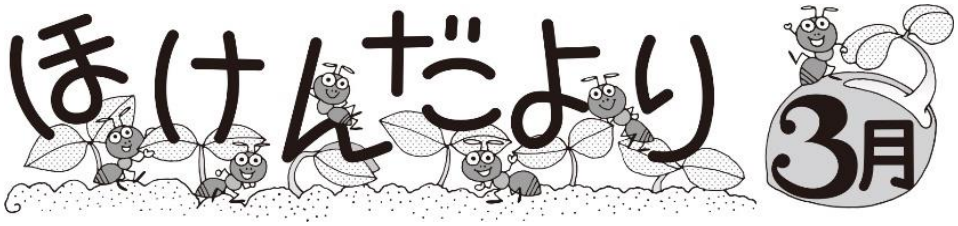
ほけんだより 3月



家庭数配布
令和4年3月9日
西東京市立保谷第二小学校
保健室

進級・卒業まであと少しです。
みなさんが元気に学校に来てくれることを何よりうれしく思います。
修了式・卒業式まで体調を整えて、笑顔でしめくくりましょう。

1年間の健康をふりかえろう！

どんなことに気をつけて
過ごせたでしょうか？

○早寝・早起きができた

○好ききらいせずに
何でも食べた

○元気に体を動かした

○手洗いをがんばった

○歯みがきをきちんとした

○毎日ハンカチ・ティッシュを
持っていた

○友達となかよくできた

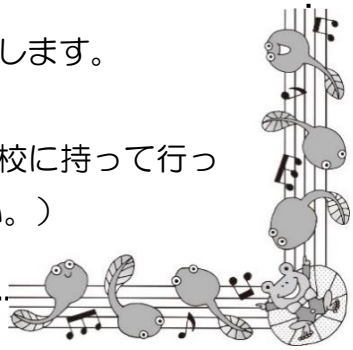
○ストレスを上手に
解消できた

保護者の方へ

今年度も新型コロナ感染症への対応でご協力いただき、ありがとうございました。
感染への不安や行事の中止・延期等で落ち着かない1年だったことと思います。
大人が心配している中、学校で子ども同士が声を掛け合って遊んでいる姿や、タブレットに取り組んでいる姿を見ていると、子どもたちは子どもたちなりに新しい時代に進んでいく力があるのだなあと、頼もしく感じることもありました。
新しい学年を元気に迎えられるように、春休みも生活リズムを整えてお過ごしください。

「健康観察カード」

毎日の検温で、自分の体調に関心を持つようになった児童が増えたように思います。
春休み中も健康観察の習慣を続けてください。
春休み前に、4/4（月）～4/18（月）の「健康観察カード」を配布します。
新学期には、朝の検温と体調を記入して、学校に持たせてください。
6年生は、市内の中学に進学する場合は、このカードに記入して中学校に持って行ってください。（中学校から指示が出た場合は、そちらに従ってください。）



親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。
「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。
感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。

オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。
お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないでしょうか。
3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。