

ほけんだより

3月

保健目標

1年間の健康生活を
見直そう

2025(令和7)年3月 真壁小学校保健室

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありませんか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるように脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。



たくさんの思い出がつまった1年もしめくくりの時期になりました。この1年を振り返って、なにが1番に思いうかびましたか？楽しかったのはどんなことですか。心の中に「お世話になったな」「うれしいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、今のうちに感謝の気持ちを伝えておくといいですね。

ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても良い効果がたくさんあることがわかってきました

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

3月9日はサンキューの日

ありがとうカード

友だちや先生、家族に
1年間の「ありがとう」の
気持ちを書いて渡してみね。



- 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
- いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」

ありがとうカード

_____さん

_____より

新年度も「ありがとう」が
あふれる1年に。☆☆

1年間の生活を振り返ろう



心も体も
元気にすごせましたか

春休みのうちに やっておこう

✓ 気になるところの
治療



✓ 身の回りの整理



• 早寝早起きをした

• 朝ごはんを食べた

✓ 靴や服のサイズの
確認



✓ 借りたものを返す



✓ 新年度の準備



• 歯みがきをした

• 友達と仲よくした

