



R4.3.1
志雄小学校
保健室 山崎
No.17

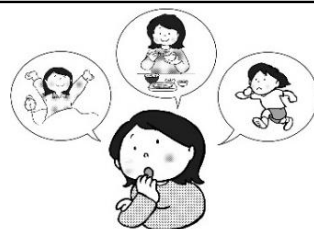
少しずつ暖かくなってきましたね。お花見に欠かせない三色団子は「積もった雪（白）の下に新芽が芽吹き（緑）花が咲く（ピンク）」という意味があるそうです。おいしいだけでなく、四季を感じられるようなメッセージが込められているのですね。

まだまだ手洗いや換気、マスク着用など、しっかりと感染症対策に努めましょう。締めくくりの3月、元気に過ごしましょう。

3月の保健目標

◎健康生活の反省をしよう

※1年間の自分の生活をふり返ってみましょう。



今年度1年間をふり返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？



保健室からのお知らせ

◎1日(火)～4日(金)に
体重測定を行います



☆体重測定終了後、『わたしの健康』
をお配りします。ご覧になりましたら、押印してすぐに学校に提出してください。

※裏面もあります

3月3日は



おと き
音を聞く

からだ
体のバランスをとる

イヤホン

ヘッドホン

おと おお

音が大きすぎると…

みみ き
耳が聞こえにくくなる!

大きな音で長い時間、イヤホン・ヘッドホンを使い続けていると、耳が聞こえにくくなる可能性があります。



ヘッドホン難聴に注意!

まわりの音が聞こえずに…

もし、イヤホン・ヘッドホンを使っていて、近づいてくる人や自動車に気づけなかったら? 思わぬけがや事故につながってしまうかもしれません。



おと
音がもれているかも??

電車・バスの中でも音楽やゲームが楽しめますが…音がもれていると、となりやまわりの人はしぶい顔。トラブルになることもあります!



おんりよう お
音量を上げすぎない

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のでしょうか。

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。

