

ほけんだより



賀美石小学校 保健室
2026. 3. 2 (月)
おうちの人とよみましょう

1年間の健康生活の反省をしよう

3月に入り、日差しも少しずつ暖かくなってきました。6年生はもうすぐ卒業式、1～5年生はもうすぐ修了式です。今の学年で過ごせる時間もあと少し。規則正しい生活をして、残りの学校生活を元気に過ごしていきましょう！

サンキュー
3月9日は「ありがとうの日」

感謝の気持ち 伝えてみましょう



『ありがとう』と言ってもらえると、とても気持ちがいいですね。みなさんは1日でどれくらい『ありがとう』を言っていますか？『ありがとう』は言った方も言われた方も心が温まる“まほうの言葉”です。今までなかなか言葉で伝えられなかった人も、ぜひこれから感謝の気持ちを相手に伝えていきましょう！

いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

さすが！

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



まだまだ小学生、甘えたい盛りです♡

新しい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめ心のケア

♡ 1日5分でも子どもだけと向き合う

ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。

♡ 環境の変化を前向きに伝える

「こんなことができるようになるよ」と、未来を

ポジティブに想像できる声かけが◎です。

♡ 保護者の方自身も無理をしない

大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。

新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。



メディアコントロールチャレンジのご協力 ありがとうございます

2月6日(金)～8日(日)に行われた今年度最後のメディアコントロールチャレンジのご協力、ありがとうございました。

子供たちやご家庭からの感想を見ている中で、「メディアコントロールチャレンジの取り組み方を覚えて、当たり前ができるようになってきた」ことや、「メディア以外の過ごし方の工夫が必要」「メディア以外の過ごし方を考えるきっかけになった」等、自分で決めたコースを守るだけではなく、『メディア以外の時間の過ごし方』を考え、工夫し、家族で協力して達成しているご家庭が増えてきていると感じています。

今の子供たちは、生まれたときから「メディア」があって当たり前の時代に生きています。そんな時代だからこそ、「メディア」がなくても楽しく過ごせる方法をお子さんに応じて見付けていただけたらと思います。



ご家庭からの感想より



*当初は苦手意識や不安感があったようですが、回数を重ねるごとに、チャレンジ期間前から計画を立て、過ごし方を考えたり、意欲的に取り組んでいました。

*「夕食の時、ノーメディアだよ!!」と自分から目標を家族に伝えて実施できました。

*朝、起きてチャレンジカードをチェックして1日を始めていたので、頑張ろうという気持ちがしっかりあって良かったです🍀

*自ら進んで取り組む姿が多かったです。「どのように過ごそうかな?」と考えたり、計画していたので、とても良い機会となりました。

*計画通り取り組むことができ良かったと思います。また、ノーメディアの時間帯、親子の会話時間が増えたので、こういった機会をもっと増やしてもいいのかなと思いました。



メディア以外の過ごし方の工夫 ～他のご家庭を参考にしてみてください～

- ✿ 外で遊ぶ
- ✿ お手伝い
- ✿ カードゲーム
- ✿ ダイヤモンドペイント
- ✿ アイロンビーズ
- ✿ 人生ゲーム
- ✿ ピアノ
- ✿ ルービックキューブ



- ✿ 折り紙・工作
- ✿ 家族と会話
- ✿ レジン
- ✿ スポーツ (スポ少)
- ✿ カルタ
- ✿ ドンジャラ
- ✿ オセロ
- ✿ トランプ



来年度も続きますので、引き続きチャレンジしていきましょう!!