

ほけんだより



令和4年3月3日
練馬区立早宮小学校
校長 須藤 田鶴子
養護教諭 石山 綾
(家庭数)

少しずつ暖かくなり、休み時間や体育が終わる頃には洋服を1枚脱ぐ児童も見られるようになりました。中休みは見守りを兼ねて校庭の様子を見ていますが、低・中学年ではなわとびタイムが終わった後も引き続きチャレンジしている様子があり、二重跳びなど軽々跳んでいる姿に感心します。制限がある中でも様々なことに挑戦し、成長しているのだと感じました。1年間を振り返ると、学力、体力、優しさ、思いやりなど学校生活を通して、見た目だけではなく、内面も成長したことでしょう。1年間のまとめの月を大切に過ごして4月の新しい学年につなげてください。

3月の保健目標 健康生活を振り返ろう

1年を振り返って

健康に
過ぎせていたかな？

できたことに
○をしてみよう！

いくつ○がついたかな？

4月

年生になったときは…

身長 cm

体重 kg

5月

30日 ゴミゼロの日

31日 世界禁煙デー

6月

4日~10日 歯と口の健康週間

7月

8月

7日 鼻の日

9月

1日 防災の日

9日 救急の日

3月

こんなに大きくなりました

身長 cm

体重 kg

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 勉強するときはよい姿勢を心がけた
<input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした	<input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた
<input type="checkbox"/> バランスよく食べた	<input type="checkbox"/> 夜ふかきをしなかった
<input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした	<input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した
<input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした	<input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた

0~4個の人 まだまだ!

できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう!

5~8個の人 もう少し!

ついつい忘れてしまうことは何かな?

9~10個の人 いい感じ!

進級してからも継続しよう!

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、自らすす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。



