

令和4年3月8日

# ほけんだより 3月

練馬区立南町小学校 校長 星 美登里 養護教諭 桂川 紗和

寒さも和らぎ、春の気配を感じる季節となりました。花粉も飛散しはじめ体調不良を訴える人もいます。2月は校内で新型コロナウイルス感染症のため学級閉鎖をすることもありましたが、最近では流行も少しずつ収まってきました。6年生は卒業、1～5年生は進級が近付いてきます。別れはさみしいものですが、新たな旅立ちとしてお祝いしていきたいと思います。そして今年度の締めくくりとして、1年を振り返り、来年度につなげていきたいものです。

～手をしっかり洗いましょう！～

感染症予防には手洗いがかせません。「手洗い」は、かぜやインフルエンザの他にもさまざまな感染症を予防するためにとっても効果的です。しかし、しっかり手洗いをしているつもりでも、間違った方法では効果はありません。すみずみまでしっかり手をあらい、正しい方法を身につけましょう。

手洗い

<p>①手のひらでせっけんをあわ立てます。</p> 	<p>②両手をかさねて、手の甲を洗います。</p> 	<p>③指と指を組んで指の間を洗います。</p> 	<p>④つめの間を洗います。</p> 
<p>⑤親指をつけ根から洗います。</p> 	<p>⑥手首を片方ずつ洗います。</p> 	<p>⑦せっけんが残らないように流水で洗い流します。</p> 	<p>⑧きれいなハンカチでしっかりふきます。</p> 

ゆび ゆび あいだ ゆびさき てくび あら のこ  
指と指の間、指先、手首は洗い残  
しが多いところだよ。  
あら のこ  
洗い残しがないかチェックして、  
ねん い あら  
念入りに洗おうね。



きれいなハンカチはすぐ使えるように、ポケットに入れて持ち歩こうね！



春は別れと出会いの季節



# 「ありがとう」はダブルハッピーの魔法の言葉

ありがとうという言葉は、言った方も言われた方もほっこりさせる、すごい力を持っています。最近学校で見かけた「ありがとう」の場面を使って紹介します。



## 「すみません」より「ありがとう」

たまに「ありがとう」の代わりに「すみません」という人がいますが、せっかくの「ありがとう」というチャンスです。お互いがハッピーになる「ありがとう」をそのまま言おう！

きょう 今日「ありがとう」と言った数

かい 回

きょう 今日「ありがとう」と言われた数

かい 回

## ねん 1年をふり返って

この1年、心はどんなふうに成長したかな？ 当てはまるものにチェックをつけましょう。

- 友だちが増えた
- 友だちと仲良くした
- けんかしたとき、自分からあやまった
- 自分からあいさつした
- お手伝いを自分からした

- 「ありがとう」をちゃんと言えた
- 好ききらいが減った
- ゲームの時間を守った
- 時間を守った
- 約束を守った

- 忘れものが減った
- 勉強が楽しかった
- 夜、自分から歯をみがいた
- 本をたくさん読んだ

