



令和6年度のまとめの1か月です。今のクラスのお友達とたくさん成長できましたね。4月からはまた新しい出会いがあります。季節の変わり目は心も体も調子を保つことが難しい時期です。あたたかい太陽のしたで、きゅっと堅かったつぼみも、ほぐされて咲いていきます。お友達同士であたたかい言葉をかけあって、肩の力をぬいて、過ごしましょう。



<3月の保健目標> 自分の生活習慣をふり返ろう

1年間、健康に過ごせたかな?

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、あまりできなかったなら×をつけてね。

早寝早起きができた

毎日3食きちんと食べた

食べ物のすきらいをへらせた

元気に運動した



外から帰った後、手洗いした

大きなけが・病気をしなかった

友だちとなかよく過ごした

食後はきちんと歯をみがいた



できたところ(◎や○がついたところ)は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ(×がついたところ)は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

デジタル・デトックスしませんか?

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか? 数時間〜一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、さまざま理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごすことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防げて、夜はぐっすり眠れるでしょう。



「ありがとう」を伝えよう

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいですか? タイミングも必要だからなかなか難しいですか? 友達、家族、先生、いつもお世話になってる方々に、してもらったことには「ありがとう」を伝えてみてくださいね。言葉で難しければ、小さなメモで伝えることも良いと思います。

自分のからだに

