



R8.3.2
九度山小
NO.14

いよいよ3月。今年度もあと少しとなりました。最近、体調不良でのお休みも減って、休憩時間に汗をかきながら遊んでいる子を見かけるようになりました。上着を脱いだり着たりして体温を調整しましょう。汗冷えしないように、汗をかいたらふくことも忘れずに！
早ね早起きをし、食事をきちんととって生活習慣を整えて、1年間の締めくくりの月を元気にすごしたいですね。



シーズン到来！花粉症 予防対策

鼻水が出たり、目がかゆかったりして困っていませんか？花粉症対策をして、花粉症にならないように予防しましょう。すでに花粉症になっている子は、症状がひどくならないように対策しましょうね。



テレビの花粉情報を
毎朝チェックする。



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は
病院を受診してみる。



こんなとき どうする？

友だちの悪口を聞いてしまったとき

人の悪口を聞いてしまったら、嫌な気持ちになりますね。「告げ口になるみたいで、誰にも相談できない…」と悩んでしまうかもしれません。心にそんなモヤモヤを抱え込むと、あなた自身に大きなストレスがかかってしまいます。

でも、一人で解決しようとしなくても大丈夫！ 家族や信頼できる人に「嫌だった気持ち」を話すのは、告げ口ではありません。話せば、きっと心が軽くなるでしょう。保健室に来て話すのもあります！



3月9日は



「ありがとう」を伝えるタイミングは、毎日の生活の中にたくさんかかれています。たとえば、いつもごはんを用意してくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友だち。ほかに、思い浮かぶ顔はありませんか？

ちいさな出来事でも、うれしくなったとき、助けてもらったとき、「ありがとう」を忘れずに言うと、いつもあなたがたくさんの人のお世話になっていることに気づくはずですよ。

「ありがとう」は言った方も言われた方もうれしくなる魔法の言葉です。3月9日のサンキューの日に、いつもは言えずに心にたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。



いくつか知ってる？ 感謝の言葉

いただきます

元気もらったよ

おいしかったよ

ありがとう

さすが！

お世話になりました

おかげさまで

助かったよ

また遊ぼう

うれしい

あなたがいるからがんばれる

一緒のクラスでよかった

おうちの方へ

〇けんこうカードの配布について

本日、3回目の「けんこうカード」を配布しています。確認後、印鑑を押して3月13日(金)までに学校に提出してください。

なお、6年生については、卒業となりますのでお家で保管してください。

