

# ほけんだより

大阪市立菅北小学校  
令和8(2026)年3月号

## ◆ 経験<sup>けいけん</sup>を自信<sup>じしん</sup>に変えて ◆



3月は、1年のしめくくりの月です。

みなさんは、この1年間<sup>ねんかん</sup>で続けることができたこと<sup>つづ</sup>や新しくできるようになった生活習慣<sup>せいかつしゅうかん</sup>・健康<sup>けんこう</sup>に関する<sup>かん</sup>ことはありましたか？「毎日<sup>まいにち</sup>、早起き<sup>はやお</sup>をすることができた」<sup>にがて</sup>「苦手<sup>た</sup>だったものを食べられるようになった」など、みなさん



ができるようになったことは、一つひとつが大切な経験<sup>けいけん</sup>となり、自信<sup>じしん</sup>につながります。そして、その積み重ね<sup>つみかさ</sup>が、みなさんの心とからだの成長<sup>せいちょう</sup>を支えていきます。4月からも、その良い習慣<sup>じゅうかん</sup>を続けていってくださいね。

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食<sup>しょく</sup>、好き嫌い<sup>すききら</sup>いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起<sup>はやねはやお</sup>し、規則正<sup>きそくただ</sup>し  
い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ  
ず、適度<sup>てきど</sup>に運動<sup>うんどう</sup>をした



ケガや病気<sup>びょうき</sup>の予防<sup>よぼう</sup>を進<sup>すす</sup>  
んでしっかり実行<sup>じっこう</sup>できた



友だちと仲良<sup>なかよ</sup>くし、けん  
かしても仲直<sup>なかなお</sup>りできた



いつも身の回り<sup>みまわ</sup>りを清潔<sup>せいけつ</sup>  
に保<sup>たも</sup>つことができた

# ♥「ありがとう」のひみつ♥



みなさんは、毎日の生活で「ありがとう」を言っていますか？「ありがとう」という言葉には、じつは心とからだを元気にする力があります。

## ♥言った人も元気になる

「ありがとう」と口にする、気持ちもポジティブになって、心があたたかくなります。うれしい気持ちもふくらむと、毎日が少し楽しく感じられます。



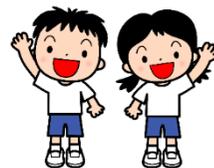
## ♥言われた人もうれしくなる

「ありがとう」と言われると、「やってよかったな」「またがんばろう」と思えます。クラスのお友だちや、お家の人との関係ももっとよくなります。



## ♥みんながハッピーになる

「ありがとう」がふえると、学校もお家も、もっとやさしい気持ちも広がります。ひとりの「ありがとう」が、まわりのみんなも笑顔にしてくれます。



## …保護者の方へ

～新年度に備えて春休みの間に受診を～

本年度の健康診断結果に基づいて配付した「受診のお知らせ」について、受診・治療の経過や結果を学校にご連絡くださっていますか。学校とご家庭で受診・治療に関する情報を共有することが、子どもたちの健康を守ることに繋がりますので、どうぞご協力をお願いいたします。

春休みは、1年間の健康を振り返るよい機会です。元気に新年度を迎えられるように、むし歯や目の不調など、お子さんに気になるところがありましたら、春休みのうちに受診・治療をおすすめします。

