



2026年3月 長池小学校 保健室

少しずつ暖かい日が増え、春が近づいてきました。3月は卒業や入学、進級へと繋がる締めくくりの月ですね。1年間で皆さんの体も心もぐんと大きくなりました。できるようになったこと、頑張ったことを思い出して自分を沢山褒めてあげましょう。もうすぐ春休みも始まります。元気に4月を迎えられるように、「早寝・早起き・朝ごはん」を大切に元気に過ごしてくださいね。

今年度の

健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
<p>早寝早起きをした</p>			<p>毎日3食きちんと食べた</p>			<p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>			<p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
<p>週に3回は外で遊んだ</p>			<p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>			<p>気になることがあるときは 病院に行った</p>			<p>友だちと仲良くできた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一歩

まとめ

今年度の保健室利用状況

(2025年4月~令和2026年2月)

1番多かったケガは擦り傷、2番目に多かったケガは打撲、3番目に多かったケガは捻挫でした。元気に体を動かして頑張った印でもありますね。

でも、ケガはできるだけ防ぎたいもの。そこで健康委員会の皆で「ケガの予防と手当の仕方」をまとめた動画を作成し、朝会の時間に視聴しました。自分や友だちの体を守るために、ぜひ思い出して役立ててくださいね。

ケガの件数

1,759 件



いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま 助かったよ

一緒にのクラスでよかった

参考になったよ

うれしい おかげさまで

元気をもらったよ

美味しかったよ

さすが!

あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキユーの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



言葉以外の情報 どのくらい大切?

■メラビアンの法則

ある心理学者が、言葉と感情・態度が矛盾していた場合、人がどう受け止めるのかを実験しました。たとえば、嫌そうな顔をした人の写真を見せながら「好き」と話す音声と、受け手は視覚情報が優先され「嫌い」と言われている」と感じやすいという結果に。逆言えば、話す内容に、感情や態度を一致させると正しく伝わりやすくなると言えそうです。

好き

■どのくらい意識できる?

普段のコミュニケーションを振り返ってみて、どう感じますか? 様々な情報が伝えられる対面では「声のトーンや仕草をプラスする」、言葉の情報以外が不足し誤解されがちなSNSでは「その表現で伝わるか見返す」、少しの気遣いを大切にした

