



4月1日から自転車マナー厳しくなるよ!

を埋めよう! **ぜんぶできてる?** 正しい自転車マナー

① 車道は がわを通ろう

② 歩道では、車道がわを 通ろう

③ で走らない

④ 出さない



自転車は便利ですが、乗り方によっては、自分や人の命をうばう危険も。正しい乗り方をしてくださいね。

02 01 459 01 01<01 01 020 01/272

卒業や進級まで残りわずかとなりました。本当にあっという間でしたね。一人ひとりが色々な想いを感じていると思いますが、自分の中で何か一つでも「楽しかった」「〇〇が出来た」「良いクラスだった」など前向きな気持ちがあれば結果オーライだと思います。みなさん、今年度も良く頑張りました!!

3月3日は耳の日



天気の変化と自律神経のピシヨ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

生活リズムを整えるのが基本

- たとえば…
- * 朝起きて朝日を浴びる
 - * ストレッチや運動をする
 - * 睡眠の時間と質を保つ など

季節の変わり目はいつもよりもいいセルフケアを*



《保護者のみなさまへ》

いつも学校保健へのご理解とご協力をありがとうございます。1,2年生の保護者様、次年度に向けての書類を随時配布しますのでご提出をよろしくお願ひ致します。3年生の保護者様、今後もお子さまやご家族様の健康を願っております。引き続き何かご不明点やご心配なことがありましたらいつでもご連絡ください。今年度も本当にありがとうございました。 養護教諭 北端 優希

日ごろから感謝の気持ちを言葉に出していますか? 照れくさくて中々言えていない人もいますが、気持ちは言葉にしないと伝わらないこともあります。特に3年生は義務教育を終えます。ここまで立派に育ててくれたお家の人に感謝の気持ちを伝えてみましょう。

(保健室前に先生から3年生へ「出会ってくれてありがとう」の気持ちを掲示しています。見てみてね。)

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	また遊ぼう
お世話になりました	いただきます	助かったよ
ごちそうさま	参考になったよ	元気をもらったよ
一緒にのクラスでよかった	うれしい	おかげさまで
美味しかったよ	さすうが!	あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキューの日」。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。

