

2023年3月 柏市立中原小学校保健室（家庭数）

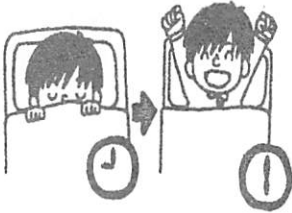
3月になりました。3月は1年のしめくくりの月です。この1年で、楽しいこと、うれしいこと、つらいことなど、いろいろな経験をして、心も体も大きく成長したことでしょう。ひとまわり大きくなったみなさんが、これからどんな芽を出し、どんな花をさかせるのか、おうちのひとと先生たちも楽しみにしています。

ねんかん  
1年間の  
まとめ

# せい かつ 生活チェック



はや はや  
□早ね・早おきができた



まいあさ あさ た  
□毎朝、朝ごはんを食べた



いち かいじょう は  
□1日2回以上、歯をみがいた



てあら  
□手洗い・うがいができた



げんき からだ うご  
□元気に体を動かした



□けがや病気に気をつけて  
すごした



□友だちとなかよくすごせた



げんき  
□元気にあいさつができた



□ゲームの時間はまもった



□すすんでお家の人の  
お手伝いをした



あてはまるものに  
チェックしてみましょう!



# 3月9日は「ありがとうの日」

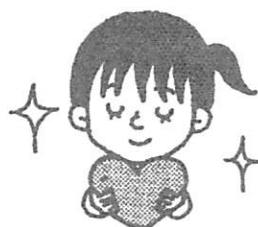
だれ なに 誰かに何かをしてもらったとき・・・たとえば落とし物を拾ってくれた友達や、忘れ物を届けてくれたお家の人に「ありがとう」と、ちゃんと言葉にして伝えていますか？

3月9日は、「3」と「9」（サンキュー）とごころを合わせて「ありがとう」の日だそうです。「ありがとう」は、あなたのために何かをしてくれた人のために言う言葉ではありません。あなたの感謝の気持ちを相手に伝えるための言葉です。

## ありがとう を伝えるときのポイント

### ① 心をこめて

「ことだま」という言葉があります。言葉には「たましい」が宿っているという意味です。心をこめて伝えましょう。



### ② すぐに



感謝の気持ちはタイミングを逃さないようにすぐに伝えましょう。

### ③ 一言そえて

「～してくれてありがとう」と「ありがとう」にたった一言そえるだけで、相手により気持ちが伝わります。



### ③ 名前を呼んで



「00さん、ありがとう」と名前を呼ぶことで、その「ありがとう」は、その人に向けた特別な言葉になります。

保健室は、いつもみんなの笑顔からパワーをたくさんもらっています。「ありがとう」

4月からは、また新たな気持ちで元気に生活していきましょう。

1年間ほげんだよりを読んでいただき、ありがとうございました。

あ り が と う

