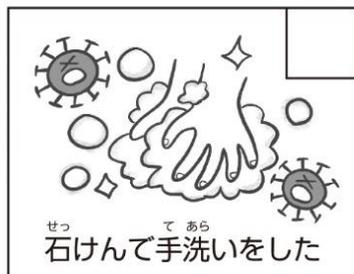


ほけんだより 3月

令和 7 年 3 月 10 日
播磨高原東小学校 保健室

今年度も残りわずかとなりましたね。もうすぐ6年生は卒業、1～5年生は学年が1つ上がります。良いしめくりにできるよう1日1日を大切に過ごしましょう。

1年をふり返ろう！ 「できた！」と思うものに ○をつけてね



この他にも、ハンカチ・ティッシュを持ってくる、つめを切る、姿勢を正す、メディア機器を使う時間は2時間以内にするなど、健康に過ごすために大切なことがたくさんありましたね。みなさんはどのくらいできましたか？できていたものはこれからも続けていきましょう。あまりできていなかったものは今日からチャレンジしてみよう。新年度に向けて、健康に過ごすための目標を立ててみるのもいいですね。

保護者の方へ

1年間、毎朝の健康観察や提出物、欠席時の連絡や早退時のお迎えなど、さまざまな面で協力いただき本当にありがとうございました。来年度も引き続きよろしくお願いいたします。

3月9日はサンキューの日

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

春休みのうちに やっておこう

