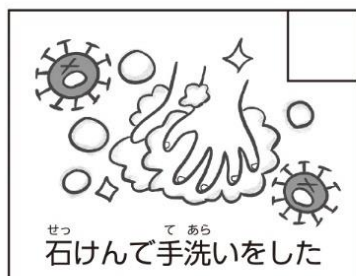


ほけんだより 3月

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ましよう。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ひいたします。

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

