

盛岡となん支援学校 保健室 R2.3月号

ほけんだより

だんだんとあたたかな日が増え、春の足音が聞こえはじめました。もうすぐ、みなさんは卒業・進級となりますね。この1年間いろいろなことをがんばってきた中で、みなさんの心と体は大きく成長しました。

これからも自分のペースで、成長のステップを一步步のぼって行ってくださいね。

卒業・進級おめでとうございます!!

<3月の保健目標>
1年間の様子を振り返ろう

歯は毎日みがいたかな?
 手洗いでできたかな?
 ハンカチ持ち歩いた?

1年間の **ありがとう!** を伝えよう

一言添えて
 「ありがとう」を「手伝ってくれてありがとう」にすると、相手にもっと気持ちが伝わります。

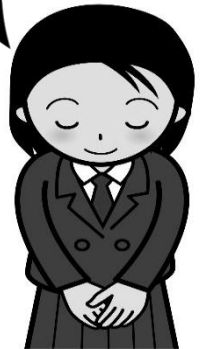
すぐに伝える
 感謝の気持ちは、タイミングを逃さないようにすぐに伝えましょう。

心を込めて
 言葉には魂が宿るもの。心のこもった言葉は、必ず人に伝わります。

目を見て
 どんなにすてきな言葉でも、目を見ないと相手に伝わりません。

笑顔で
 笑顔は人を安心させ、それだけでうれしい気持ちになります。

手紙やカードで
 なかなか言葉で伝えられないときは、文字でも十分伝わります。



出し惜しみしない
 「ありがとう」を言われて悪い気分になる人はいません。たくさん伝えましょう。

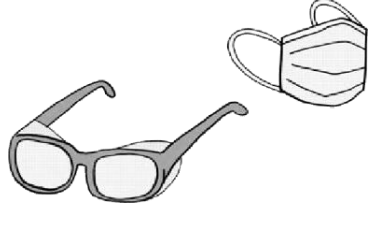
保健室からも「ありがとう」
 心も体も急成長する1年間、みなさんの健康を守るお手伝いをしてきました。みなさんと過ごした1年間、とても楽しかったです。来年度も、元気で楽しい学校生活が送れるよう新たな気持ちで頑張りましょう!



3月9日は「3(さん)9(きゅう)」で「ありがとう」の日です。「ありがとう」の語源は「ありがたい(めったにない)」ことに対する感謝の気持ちだといわれています。別れの季節、お世話になった人に「ありがとう」を伝えましょう!

今年の花粉の飛散量は全国的に平年並み **花粉症対策**

マスク、花粉用めがねをかける (何もしないよりも3分の1ほど吸い込む量が減る)



服の素材に注意する (綿や化繊の服を着る。部屋に入る前にぬれたタオルなどでぬぐう)



部屋の花粉を減らす (花粉の少ない屋間に換気して、掃除する)

