

保健だより いちねんかん

1年間のふりがえりをしよう!



令和4年3月2日
相馬支援学校保健室 No. 14

この一年、どんなふうにごすごしたでしょう? できたことをチェックしてみてください。

- 友だちがふえた
- 「ありがとう」をちゃんとこえた
- 忘れ物がへった
- 友だちと仲良くてできた
- 好き嫌いがへった
- 勉強も運動もがんばった
- ゲームの時間を守った
- けんかしたとき、自分からあやまった
- 夜のはみがきをがんばった
- 自分からあいさつした
- 約束したことはきちんと守った
- 自分からお手伝いをした

ありがとうの日



さんがつこのが
**3月9日は、「39
(さんきゅう)」で
ありがとうの日です。**

「ありがとう」はダブルハッピーの魔法の言葉

みなさんから、「うれしい言葉」と「悲しい、いやな言葉」を考えてもらいました。言われたらうれしい言葉は、「ありがとう」が多かったです。

「ありがとう」は、言った方も言われた方も
うれしい気持ちになる魔法の力がある言葉
です。あちらこちらで「ありがとう」があふれる
世界になるといいですね。それは、みなさん
ひとりひとりががんばりでできるとおもいますよ。



きょう なんかい
今日は何回、「ありがとう」言えたかな?

3月3日は



みみ 耳には、こんなはたらきがあるよ!!



いろいろな音を聞く



からだのバランスをとる

だいじな^{みみ}耳をまも
るために、こんなこと
はやめてね!



みみ おお こえ
耳のそばで大きな声をださない



みみ ちか かお
耳の近くや顔をたたかない



ヘッドホンやイヤホンをつかって^{おんがく}音楽をきくこともある^{おも}と思いますが、^{なが}長い時間
^{つづ}続けて使ったり、^{つか}音量を^{おんりょう}上げすぎたりするのはやめてくださいね。



いちど かくにん たいさく
もう一度、確認しようコロナ対策!!

^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症は、これまでと違って10歳未満から10代の^{ちが}感染^{さいみまん}が増えている、^{しんばい}心配な

^{じやうきやう}状況^{つづ}が続いています。もう2年以上、^{にねんいじやう}「マスク、手洗い、ディスタンス」と^{てあら}お願い^{ねが}していますが、もう一度、^{いちど}

^{じぶん}自分の^{こうどう}行動^{こうどう}をチェックしてください。こんなことはありませんか?

- 「これくらいなら大丈夫」と人との距離が近くなっていませんか?
- 消毒や手洗いを忘れてしまうことが増えていませんか?
- 換気や加湿を忘れていませんか?
- 自分が元気なら人にうつさないと思っていませんか?
- 不織布マスクをつけていますか? 鼻マスク、あごマスクになっていませんか?

すこ
もう少し、みんなでがんばりましょう!!