



ほけんだより










平成29年3月1日
相馬養護学校保健室
No. 13

今日の保健目標は「健康な生活ができたか反省しよう」です。
みなさん、ケガや病気をしないで一年間すごすことができましたか？
一年間のふり返りをしてみましょう。

チェックが少なかった人は、どうすればできるようになるか考えて、4月
からがんばりましょう！！



いちねんかんかえ 一年間のふり返りチェックシート!

<p><input type="checkbox"/> <small>はや</small> <small>はや</small> <small>あき</small> 早ね早起きをし、朝ご <small>た</small> はんをしっかり食べた。</p> 	<p><input type="checkbox"/> <small>まいにち</small> <small>は</small> 毎日歯をみがいた。</p> 	<p><input type="checkbox"/> <small>わす</small> <small>もの</small> 忘れ物をあまりしな かった。</p> 
<p><input type="checkbox"/> <small>す</small> <small>きら</small> <small>なん</small> 好き嫌いをせず何で <small>た</small> も食べた。</p> 	<p><input type="checkbox"/> <small>げんき</small> <small>からだ</small> <small>うご</small> 元気に体を動かした。</p> 	<p><input type="checkbox"/> <small>とも</small> 友だちとけんかしたあ <small>なかなお</small> と、仲直りできた。</p> 
<p><input type="checkbox"/> <small>あいさつ</small> <small>を</small> <small>きちん</small> <small>とし</small> た。</p> 	<p><input type="checkbox"/> <small>ゲーム</small> <small>は</small> <small>じかん</small> <small>を</small> <small>決め</small> <small>て</small> した。</p> 	<p><input type="checkbox"/> <small>い</small> <small>て</small> <small>つ</small> <small>た</small> <small>い</small> <small>を</small> <small>じ</small> <small>ぶん</small> <small>か</small> <small>ら</small> した。</p> 



3月3日は耳の日です。

ところで、みなさんは月に何回ぐらい耳そうじをしますか？
耳には、耳あかを自然に外に出そうとする働きがあるので、無理に耳
かきや綿棒で耳あかをとろうとしなくてもいいそうです。
耳そうじをするときは、次のようにしてください。

- ① 2週間に1回ていど
- ② 耳の入口から1cmぐらいまでの部分を、耳かきや綿棒でやさしくこすっておしまい
- ③ 耳かきや綿棒はせいけつなものを使う

3月9日は「サン (3) キュー (9)」で、
「ありがとうの日」!



ありがとうを伝えるときの6つのポイント

①笑顔で



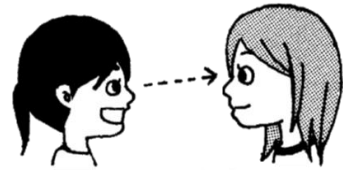
笑顔は見る人を安心させ、それだけでうれしい気持ちにさせてくれます。

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伝えましょう。

③相手の目を見て



どんなにすばらしい言葉も目で話していなければ相手に伝わりません。しっかり相手の目を見て伝えましょう。

④一言添えて



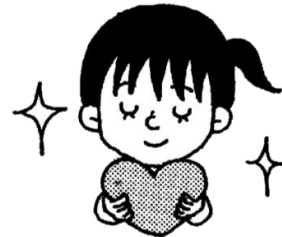
「手伝ってくれてありがとう」と「ありがとう」にたった一言添えるだけで、より相手に気持ちが伝わります。

⑤名前を呼んで



「〇〇ちゃんありがとう」と名前を呼ぶことで、その「ありがとう」はその人だけに向けた特別な言葉になります。

⑥心を入れて



「言霊」という言葉があるように言葉には魂が宿るもの。心のこもった言葉は印象に残ります。

ありがとう
ございました



あなたは、だれかに何かをしてもらったとき、すなわに「ありがとう」と言っていますか？
ちょっとしたことでも笑顔で「ありがとう」と言ってもらえると、とても気持ちがいいですね。
あなたは1日に何回「ありがとう」と言っていますか？

ありがとうは、言ったほうも、言われたほうも心があたたかくなる“まほうのことば”です。今まで言えなかった人も、今日から感謝の気持ちをしっかり相手に伝えてみましょう。

友だち、おうちの人、先生・・・、あなたは誰に「ありがとう」と言いたいですか？

進級 卒業 そのまえに...



歯科、眼科・・・まだの人は早めに受診を