



2025.3.3 NO.9 亀山東小学校 保健室

ことば ありがとうの言葉

「ありがとう」を言葉にして伝えていませんか？照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいと感じている人はいませんか？そんな時は、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付せん一言メッセージを書いてみてはどうでしょうか？ノートや小物を借りたお礼、ご飯を作ってもらったお礼などに貼ると、感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめですよ！！また、3月は1年のしめくくりの月です。みなさんはこの1年間続けることができことや、新たにできるようになった生活習慣や健康に関することはありませんか？「毎日、9時までに寝た」「遅刻をせずに登校できた」「苦手なものが食べられるようになった」など、皆さんができたことは1つの経験として、自信になります。そして、みなさんの心と身体の成長につながります。4月からも、ぜひ続けていってください。応援しています。



1年間、健康に過ごせましたか？

- ☐ 規則正しい生活を続けられた？
- ☐ ケガや病気の予防ができた？
- ☐ 適度な運動ができた？
- ☐ 好き嫌いをなく食事ができた？



耳の健康 チェック！

- ☐ 耳鳴りがする
- ☐ 聞こえが悪い
- ☐ 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科
医院で診てもらいましょう。

