

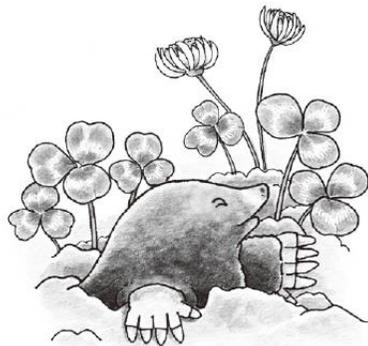
えがお

～みんなえがおで毎日過ごせますように～



令和 8 年 3 月号
八王子市立柏木小学校
校長 前田 奈緒美
養護教諭 田中 美月

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。



いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

さすが!

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



新学期ストレスに要注意! 心の見守りをお願いします



どの子ども一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

例

- 怒りっぽくなる
- 甘えん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。



がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

ねんかん けんこうせいかつ
1年間の健康生活をふりかえろう

ほけんしつらいしつしゃ
保健室来室者は
1186 人に
でした
2/24現在

今年度もたくさんの人が保健室を利用しました。中には、「嫌なことがあった」「話を聞いてほしい」といって保健室に来る人もたくさんいました。保健室は、心の健康を守る場所でもあります。いつでも話しにきてくださいね。

いちばん おお
一番多かったケガ
すりきず

一番多いけがはすりきずでした。すりきずができた時は、水道の水で土や汚れを洗い流してから保健室に来ましょう。

いちばん おお
一番多かった症状
あたまが痛い

昨年度と同様、頭痛で来室した人が多くいました。頭痛を起こしにくくする方法のひとつとして、肩や首の筋肉をほぐすことが挙げられます。休み時間などに伸びをしたり、肩や首をまわしたりして、筋肉の緊張をやわらげるといいかもしれません。

保護者の方へ

今年度一年間、学校保健にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。4月に入ると、定期健康診断などの保健行事が始まります。事前の耳かきや歯磨き、尿の採取や提出書類などお手数をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。また「結果のお知らせ」を受け取られましたら、なるべく早く病院を受診し、学校までお返しいただきますようお願いいたします。