



文殊小学校では、かぜ・インフルエンザで休む人がふえてきました。  
 日中は、春らしくあたたかくなってきましたが、朝夕はまだ肌寒く感じます。  
 寒くなったり、あたたかくなったりをくり返す時期です。脱ぎ着しやすい服装で、体温調節をし  
 不安定な天候の時期を元気に乗り越えていきましょう。

～新しい生活へ！ またひとつ、ステップアップ ↑ ～

卒業をむかえる6年生のみなさん、進級をむかえる1年生から5年生のみなさん、  
**おめでとうございます！** 4月からそれぞれ学年が上がり、6年生はいよいよ中学校へ。  
 よいスタートを切るために、春休みもきそく正しい生活を続けていきましょう。

♡ 1年間の健康生活ふり振り返りチェック！ ♡

今年一年、健康で元氣よく過ごすことが、できましたか？ 下の表で、できたことに ○ をつ  
 けて、ふり返ってみましょう。○ がついたところは、これからも続けて、もう一歩だったところは、  
 できるようになるといいですね。

みなさんは、いくつ ○ がつくかな？



/ 12

|                                                            |                                                          |                                                      |                                                     |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <p>はや 早起きをした。</p> <input type="checkbox"/>                 | <p>しっかり よくかんで<br/>食べた。</p> <input type="checkbox"/>      | <p>夜ねる前に 必ず歯を<br/>みがいた。</p> <input type="checkbox"/> | <p>便秘をしなかった。</p> <input type="checkbox"/>           |
| <p>マスク・手洗いを<br/>こころ<br/>心がけた。</p> <input type="checkbox"/> | <p>手足のつめは いつも<br/>きれいにしていた。</p> <input type="checkbox"/> | <p>元氣に運動をした。</p> <input type="checkbox"/>            | <p>正しい姿勢で<br/>すごした。</p> <input type="checkbox"/>    |
| <p>テレビやゲームは<br/>時間を決めていた。</p> <input type="checkbox"/>     | <p>黒板の文字が<br/>はっきり見えた。</p> <input type="checkbox"/>      | <p>大きなケガや病気を<br/>しなかった。</p> <input type="checkbox"/> | <p>友だちと、なかよく<br/>すごした。</p> <input type="checkbox"/> |

★2月は健康委員会の人々が、各学年に換氣のよびかけと目の体操のポイントを伝えに行きました。

換氣……休み時間ごとに窓を開け空気の入れかえをしましょう。

目の体操のポイント……ポイントを忘れずに目の体操をしていきましょう。

- ・頭は動かさず目だけを動かす。 ・手を伸ばすときはしっかり伸ばす。
- ・上下 右左 の時は手をひろげすぎない。 ・ぐるりと目を回すときも手をひろげすぎない。

はやし  
～林 カウンセラーより～

「ことばのちから」について、<sup>がくねん</sup>学年ごとに<sup>まな</sup>学びました。

ふわふわことば ちくちく  
ことばは、みなさんが言っ<sup>い</sup>て  
くれた<sup>いちぶ</sup>一部を載せました。

### ふわふわことば

ありがとう すばらしい  
かわいいね よかったね  
いいね だいじょうぶ  
うれしい がんばったね

### ちくちくことば

きもい きたない  
うざい まぬけ あほ  
だまれ へたくそ ばか  
くさい あっちいけ

「ふわふわことば」「ちくちくことば」によって、<sup>こころ</sup>心のなかはどうなったでしょうか？

何も思わないで言ってしまう「ちくちくことば」。<sup>こころ</sup>心のなかを水であらわすと……

「ちくちくことば」を言われた人の<sup>ひと</sup>心のなかはすぐに<sup>くろ</sup>黒くなり、すみきった<sup>みず</sup>水にもどすにはとても<sup>じかん</sup>時間がかかりました。

ことばには、<sup>あいて</sup>相手をきずつけてしまうことば と <sup>あいて</sup>相手を<sup>げんき</sup>元気にさせることば があります。

あなたは、どんなことばをかけてあげますか？ どんなことばをかけてもらいたいですか？

## 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

光栄です

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。



### はる やす ちゅう ちりょう 春休み中に治療しておこう



### はる やす みの 約 策

- ① …はみがきを<sup>わす</sup>忘れずに！
- ② …ルールを<sup>まも</sup>守ろう！
- ③ …やるべきことは<sup>けいかくてき</sup>計画的に！
- ④ …スマホは<sup>じかん</sup>時間を決めて！
- ⑤ …みみを<sup>しず</sup>たいせつに！  
静かな場所<sup>ばしよ</sup>で<sup>やす</sup>耳を休めよう。

