

# すこやか 3月号



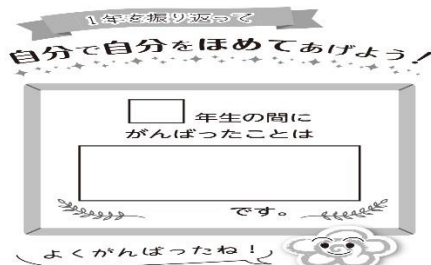
令和4年 3月 9日  
京都市立大原野中学校  
保 健 だ よ り

## 3月の保健目標：健康生活を振り返ろう

今年度も残りわずかとなりました。どのように過ごしていますか。

この1年を振り返るとどんな年でしたか。ルンルン心躍った日、お腹から笑った日、しょんぼり泣いた日、けがをして落ち込んだ日。いろいろなことがあったことでしょう。

そこで、1年間頑張った自分をほめてあげましょう。  
そして、自分を支えてくれた家族、友人、先生など  
周りの人に感謝できると素敵ですね。



ありがとうと言うだけで...



2月の保健室

来室者は比較的少なかったです。



## 親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。



オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

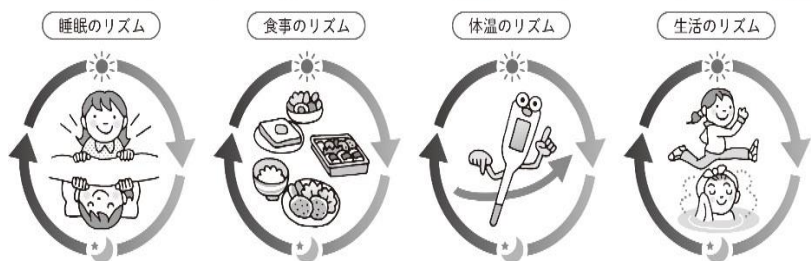
お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。

4月からの新生活に向け、春休みも生リズムを整えよう。



## からだをめぐり いろんなリズム



リズムが  
おかしくなると...



参考文献：健