

# 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。

ありがとうと言っただけで…



言った人にも言われた人にも、いいことがたくさんある「ありがとう」。感謝の気持ち、伝えていますか？

## 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。

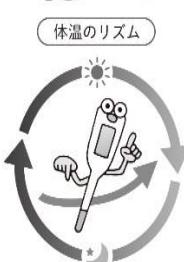
お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないでしょうか。

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。



## からだをめぐる いのんなりズム



リズムがおかしくなると…

- ▼朝、起きにくくなる
- ▼食欲がなくなる
- ▼運動がつらくなる
- ▼すぐ落ち込んでしまう
- ▼何をしてても楽しくない
- ▼すぐ病気になってしまう

参考文献：健