

いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。次の学年になる前に今の学年のふり返りをしましょう。新年度、新しい環境の変化に対応するために、元気な心と体を保っておくことが大切です。

ほけんだより 3月号

健康通知表をつけてみましょう!

この1年間、自分の心と体の健康をどれだけ意識して行動できましたか? 今年度の生活をふり返りましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち		
早寝早起きをした	毎日3食きちんと食べた	外から帰ったら手洗い・うがいをした	外から帰ったら手洗い・うがいをした	毎食後と寝る前に歯みがきをした	気になることがあるときは病院に行った	週に3回は外で遊んだ	友だちと仲良くできた	友だちと仲良くできた
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

できていたことは続けましょう! できていなかったことは、どのように行動を変えるとできるようになるのか考え、今日から実行していきましょう。「いつもより5分早くねる。」など、小さな目標をたてると続けやすいですよ。

保護者の方へ

新しい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめ心のケア

- ♥ 1日5分でも子どもだけと向き合う
ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。
 - ♥ 環境の変化を前向きに伝える
「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。
 - ♥ 保護者の方自身も無理をしない
大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。
- 新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。

子どもも大人も、新しい環境への変化に適応するには時間がかかります。少し長い目で見守っていくことが大切かもしれませんね。

2月はインフルエンザB型が流行し、学級閉鎖をしたクラスも複数ありました。ようやく感染者が減少傾向にあり、落ち着いてきています。引き続きお子様の体調管理にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

