



2026. 3. 12
正院小学校

ひざしに春を感じられる季節となりました。冬から春への変わり目にあたるこの時期は、朝夕と日中の寒暖差や花粉で鼻やのどの不調を感じやすくなります。4月からの学校生活をイメージし、元気にその日を迎えられるよう、心も体も整えておきましょう。

3月のめあて: 1年間の生活をふりかえろう

今年度の

健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

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			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
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
 週に3回は外で遊んだ			 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			 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

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることはつけて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの1歩

※おうちの人と一緒に今年1年をふりかえりながら書きましょう。

みつめよう、^{こころ}心とからだ

2月24日(火)～3月11日(水)の期間に『お話しタイム』を行いました。担任以外の先生と15分程度、雑談をします。事前に「自由に話したいことをお話ししてください。」と子どもたちに伝えました。雑談を積み重ねることは、相談の練習につながります。普段からおしゃべりしておく、本当に困ったとき、スッと声が出やすくなるからです。児童の感想では「楽しかった。」「話せてよかった。」との意見が多くみられました。今後も定期的にお話しタイムを行い、もっと気軽に大人とお話しできる関係づくりが深まるようにしたいですね。



【^{じどう}児童の^{かんそう}感想】

- おはなしたいむができておもったのは、いろいろなことをしてたのしかったです。
- バスケットのこととかたくさん^{はな}話せてうれしかった。
- いつも先生と^{はな}話さない^{こと}話を^{はな}話せてよかったです。
- いろいろなお話し^{はなし}ができてうれしかったです。次のお話しタイムでも、たくさん^{はな}話したいです。
- 特におすすめのラーメン店を^{てん}しょうかいできて良かったです。

保健室前の『^{げんき}元気の^き木』です。全校児童が^{ぜんこうじどう}欠席^{けっせき}ゼロの日に、^{げんき}元気の^み実がなります。
去年1年間で153個でした。今年^{ことし}は2月末ですでに155個^{ことたっせい}達成しています！！
3月もさらに^ふ増えるといいな。

