

3月9日はサンキューの日です

心をこめて、「ありがとう」って言ってみましょう



いっしょにすごす家族に。だいすきなおともだちに。この一年教えてもらった先生に。支えてもらったすべての人たちに。いつもはなかなか言えないかもしれないけど、心をこめて「ありがとう」って言ってみましょう。きっと心がうれしくなりますよ。もうすぐ春休みで、今のクラスで過ごす時間は残り少なくなってきました。今まで一緒に過ごしてきた教室や仲間たちとお別れするのはさみしいけど、これから新しい生活が待っていますよ。「ありがとう」の感謝の気持ちで、未来へ一歩ふみだしましょう。

健康チェックをやってみよう

自分のからだや心を大切に守るために、この一年でどんなことができるようになりましたか。ふりかえてチェックしてみましょう。

- 外から帰ったときや食事の前には石けんで手を洗う。
- 寝る前にはしっかり歯をみがく。
- はやねはやおきを心がける。
- 朝はスッキリ目がさめる。
- 食事はよくかんで味わっておいしくいただく。
- 体調がよくないときは無理をしない。
- ハンカチ、ティッシュはいつもポケットに入れてる。
- ケガをしたときは水道の水で洗って保健室に行く。
- ウンチはためないで毎日出す。
- よく笑って楽しいことを考える。

〇が10～8個の人・・・

すばらしい！！いつも自分のからだや心を大切にできる達人です。これからもその調子で元気で楽しい毎日。

〇が7～4個の人・・・

あなたはもう少し自分のからだや心のことに気をつけられれば、もっともっと元気で楽しくすごせるはずですよ。

〇が3個以下の人・・・

自分のからだや心を大切にすることは、とても大切なことですよ。できなかったこと一つでも多くできるように心がけ、元気にすごしましょう。

卒業おめでとう

6年生のみなさん。ご卒業おめでとうございます。

小学校に入学したときからみると、心もからだもとっても大きく成長しましたね。

ほかの学年の人たちからみると、すてきなお兄さんお姉さんに憧れてしまうでしょうね。

おうちの方たちや先生たちからみると、まだいっぱい助けてあげたい12歳のかわいい子どもたちです。

ノートルダムで学んだことは糧となって、心とからだを支えてくれることでしょうか。どうか、これからの毎日でも元気でいてくださいね。

保護者の皆様へ

この一年、保健室へのご協力本当にありがとうございます。これからも子どもたちの健やかな成長のために、保護者の皆様と一緒に見守っていきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。保健室にもお気軽にお立ち寄りください。

