ほけんだより　3月

太田小学校
保健室
R8.2.27 No.13

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるように、体も心も整えましょう。

3月9日は「サンキューの日」

早いもので、今年度もあと１ヶ月となりました。みなさんは、どんな１年でしたか？たくさん勉強や遊ぶことができましたか？お友だちと仲良くできましたか？3月9日は「サンキューの日」です。3月は、１年間お世話になったおうちの人やお友だち、先生、地域の人に、たくさんの「ありがとう」の感謝の気持ちを伝えられる月になったらいいなと思います。まずは、いつも優しく見守っていてくれるおうちの人に「ありがとう」の感謝を伝えてみよう！

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、自ら進んで貢献を繰り返すだろう。

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、褒められるのは嬉しい。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、もっと嬉しい。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。