

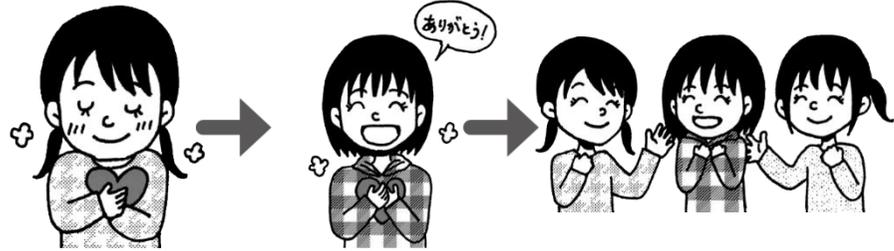
ほんよりヨ月 けだり

令和3年3月2日
大田区立池雪小学校
校長 稲垣 敏郎
養護 石井 弥生

3月9日は、39。英語で言うと「サンキュー」つまり「ありがとう」の日です。この日をきっかけに、今までどれくらい「ありがとう」を言ってきたか振り返り、また今まで言えなかった「ありがとう」を伝えてみましょう。

「ありがとう」と言うとどうなるの？

- ①相手の心があたたかくなる
- ②言った自分の心もあたたかくなる
- ③それを聞いていた周りの人が、助けてくれるようになる



人に感謝することで、自分にできること、できないことを見極められるようになるよ！

あたり前と思いませんか？

「してもらるのがあたり前」だと考えてしまうと、感謝の気持ちもなくなります。あなたは「してもらってあたり前」と考えていることはありませんか？

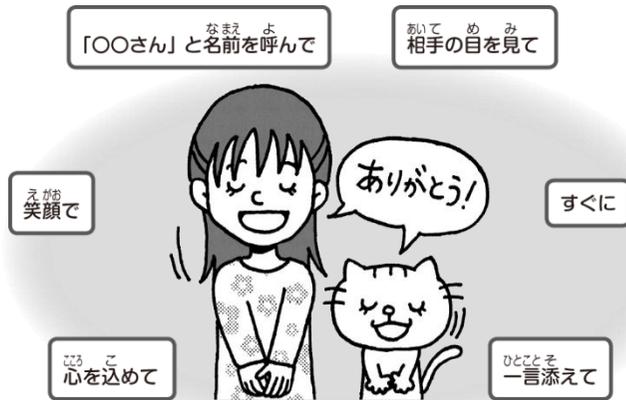


「ありがとう」と言う

ときのポイント

何かをしてもらったときには「ありがとう」といましょう。「ありがとう」というと、言ったあなたも、言われた相手も『オキシトシン』というハッピーホルモンが出てハッピーになります。

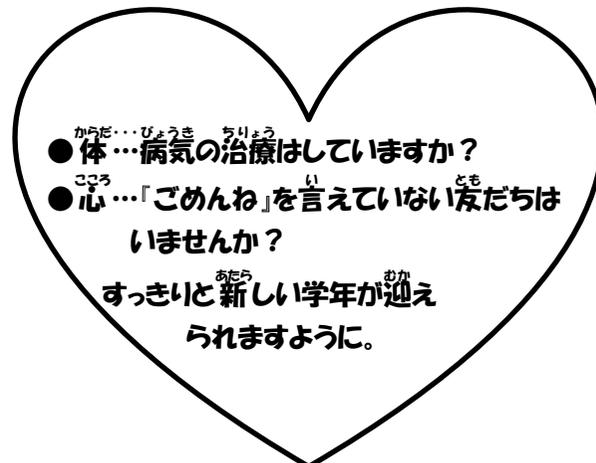
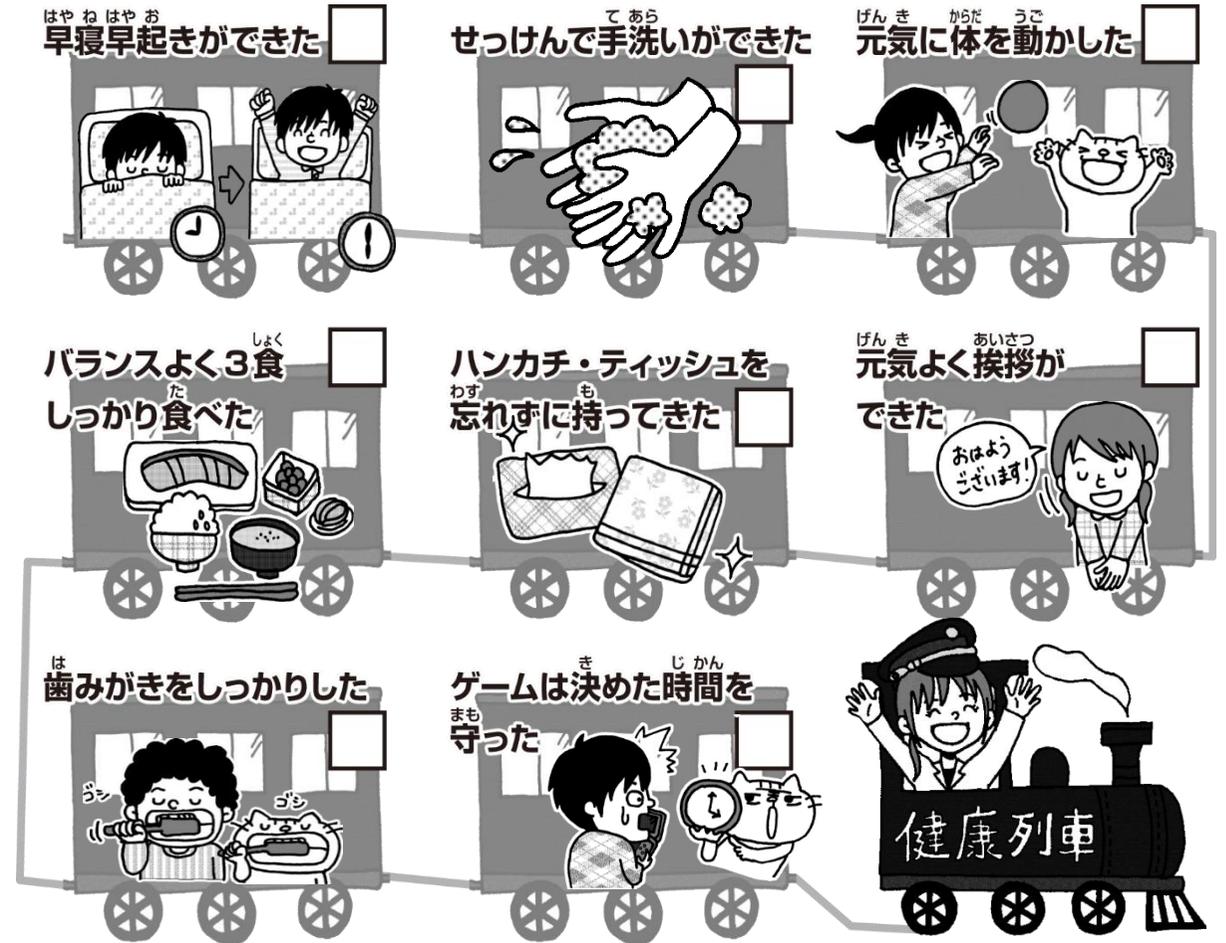
「ありがとう」をたくさんいましょう！



健康列車に乗って

1年間の健康生活を振り返ろう

今年1年間、あなたは自分の健康にどれくらい気を付けていましたか？下は「健康列車」です。自分が取り組めた項目をチェックしてみましょう。あなたの健康列車は何両編成？



保健室からメッセージ

1年間、保健だよりを読んで、健康に気を付けた生活をしてくれてありがとうございました。これからも保健室からのメッセージを受け取って、生活に生かしてもらえとうれしいです。

1年間、ありがとうございました。

