ほけんだより

令和 8年　2月27日

大田区立松仙小学校
校　長　　早見　泰一

もうすぐ学年末。今年一年、元気にすごせましたか。健康に気を付けた生活を続け、春休みの間にしっかり元気をたくわえておきましょう。新しい一年が充実した一年でありますように。

①早ね早おきできた

⑧じょうずにストレスの解消ができた

②バランスよく食べた

⑦友だちと仲良くできた

③元気に体をうごかした

⑥ハンカチ・ティッシュを持っていた

⑤歯みがきをきちんとした

④手洗いをがんばった

★　一年間を振り返って　★

大人にはあっという間の一年ですが、こどもにとっては濃密な時間。毎日の小さな変化が積み重なって、一年間でずいぶん大きく成長しました。

おうちの方から見て「成長したな」と感じることは、お子さんにも伝え、いっぱいほめてあげてください。こどもは成長を認められることで自信がつき、安心して次のステップに向かうことができます。

一年間を振り返り、お子さんと一緒に成長の喜びを味わってください。

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。

おすすめの心のケア

♥１日５分でもこどもだけと向き合う

ぎゅっと抱きしめるだけでも、こ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。

いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

また遊ぼう

いただきます

お世話になりました

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒のクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい

おかげさまで

光栄です

さすが！

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる

３月９日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。