

☆春よ さい ♪

そろそろ、春の訪れを心待ちにする季節になりました。今年度も残すところ、1ヶ月になりました。そして、宇智小学校として学校生活を送るのも後わずかとなり、とてもさみしい気持ちになります。子ども達は、今までの頑張りを新しいスタートにつなげられるよう、ラストスパートで一生懸命進んでいます。疲れの出る時期でもあります。子ども達への励ましのお言葉とともに、体調管理もくれぐれもよろしくお願いいたします。



☆心の健康

心と体は関係しているといわれます。元気がなく保健室を訪れる子ども達の中には、体調不良のほかに友達とけんかをしたり、うまくいかなかったりと原因もさまざまです。

～こんな時～

☆人に話す。(友達・おうちの人・先生などに相談する。)

☆体を動かして遊ぶ。

☆たっぷり寝る。(睡眠を十分とれば、体・心・神経の疲れがとれます。)

☆ゆっくりお風呂に入る。(体が温まり、血の巡りがよくなって、疲れがとれます。)

☆楽しいものを見たり、聞いたりして、気分を変える。

☆深呼吸をする。 などなど おうちでもやさしくアドバイスしてあげてください。



☆あったかことばでえがおになろう集会

2月4日、朝会で、保健委員さんから「あったかことば」についての話がありました。はじめに、全校のみんなが選んだ「あったかことばベスト5」を発表しました。そして、その言葉を使って、となりの人と話し合いをしました。次に、「あったかエピソード」を各学年の代表の人に紹介してもらいました。最後に、全校みんなで、手話をしながら「ありがとうの花」を歌いました。感想発表では、「あったか言葉は、友だちを元気にすると思いました。」「わたしもあったか言葉で友だちを笑顔にしたいです」といった感想がたくさんあり、寒い日でしたが、体育館はとってもあたたかく感じられました。

【宇智小あったかことばベスト5】

1位	ありがとう
2位	がんばってるね。
3位	大丈夫？
4位	すごいね！
5位	がんばったね。



【お話タイム】

【とっておきのエピソード紹介】



【感想発表】

★連日報道されていますコロナウイルスによる感染拡大が大変心配されています。学校からのお便りにもありましたが、感染予防についてご家庭でもよろしくお願いいたします。併せて、登校前の健康チェックもお願いします。

