

来年度の準備にむけ

- ★ サイズをチェック  
1年間で、子どもたちは大きく成長しています。洋服や肌着、靴のサイズはあっていますか？  
サイズの合わないものを着ていると動きにくく、ケガや運動ぎらいの原因になります。サイズのチェックをお願いします。
- ★ 持ち物の名前をチェック  
使っているうちに色あせて、名前が読みにくくなっているものがあります。薄くなっているものは書きなおしましょう。



ほけんだより

かしま2023.3

あと1カ月で今年度も終わりです。小学生・進級とそれぞれ新しい生活が待っています。ドキドキ・ワクワクしますね。  
コロナ感染症も2類から5類に変わります。ウイルスそのものが消えてなくなるわけではありませんが、縛りがゆるくなります。感染予防は今まで通り気を抜くことなく、やっていきます。  
残された1カ月、たくさんの思い出を作り、元気に過ごしましょう。一年間、ご協力ありがとうございました。

3月の保健目標: 1年を振り返って、成長をよろこぼう



3/3は耳の日

聞こえていますか？

子どもの耳の

病気に注意してあげてください

2/21(火)園児ひきわたし訓練

コロナ感染蔓延のため、延期していた訓練です。今年度は従来のやり方にもどし、一部の保護者の協力をお願いし、実施しました。33名(家庭数の3/1)の参加がありました。ご協力ありがとうございました。早く全員参加の訓練ができるようにと思います。



がんばったみんなにハグを



1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんないいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ



なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。

おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

あたりまえをありがとうに



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

