

# ほけんだより



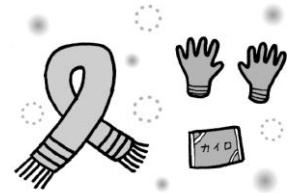
令和2年3月  
横浜市立白根小学校  
学校長 神倉 美智子  
養護教諭 山崎 実子

今年度も締めくくりの時期になりました。いよいよ6年生は卒業、1～5年生は今の学年最後の月です。1年間の生活を振り返り、残り少ない日々を元気に過ごしていきたいですね。

## 冬物？春物？工夫して体調管理

3月になると春らしい暖かい陽気が増えてきます。おしゃれな春物を出して厚いコートやセーター、ダウンジャケットとはそろそろお別れ。といきたいところですが、この時期は朝晩はもちろん、日中でも真冬の寒さが急に戻ってくることがあります。天気予報をなるべくこまめにチェックして、気温の動向に注意しながら衣服を調整することが体調を崩さないためのポイントです。

また、「もしかしたらこの後、寒くなるかも…」というときは、マフラーや手袋など比較的かさばらず、手軽に寒さを防げるアイテムを持ち歩くと効果的です。使い捨てカイロは貼るタイプや靴下用などもあって活用できそうですね。



本格的な春まであともう少し。体調管理を怠ることなく、元気に新年度を迎えてほしいと思います。

「そのままだとちょっと食べにくい…」と思ったら、豆腐・納豆・油あげなど、大豆から作られている食品があります。献立のバランスを考えながら毎日の食事に取り入れて、『体にも福は内』を続けたいですね。

## 大切なコミュニケーション 向き合って話そう！

自分のことをほめられると嬉しかったり、しんどいときに分かってもらえると少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たいことを言われると、腹が立ったり、落ち込んだりしますね。私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響をあたえることがあります。

メールやSNSなど、人と人とのコ