



## 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。

かんしゃ ことば  
 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

お世話になりました いただきます また遊ぼう

ごちそうさま 助かったよ

一緒にのクラスでよかった 参考になったよ

うれしい おかげさまで 元気もらったよ

美味しかったよ さすうが!

あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキユーの日」。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。



3学期が終わると、春休みですね。できるだけ学校がある日と変わらない規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。また、休みの間に少しずつ新学期の準備を進めましょう。4月からまた元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

### 春休みのうちに やっておこう

- 靴や服のサイズの確認
- 借りたものを返す
- 気になるところの治療
- 身の回りの整理
- 靴や服のサイズの確認
- 借りたものを返す
- 気になるところの治療
- 身の回りの整理
- 靴や服のサイズの確認
- 借りたものを返す
- 気になるところの治療
- 身の回りの整理

**【保護者の皆様へ】**

1年間、学校保健活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。

来年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

## よくある頭痛 原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。あなたの頭痛はどのタイプ?

**緊張型頭痛**

**症状** 頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

**対処** 筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進

**片頭痛**

**症状** 片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

**対処** 光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が拡がった状態なので、冷やすのも有効

**注意が必要な頭痛**

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。