



令和8年3月 6日
国立市立国立第三中学校
保健室

あたたかくなってきました

暖かい日が増えてきました。時には、半そでの服でも過ごせそうなくらい暑い日もありましたね。春が思い切り近づいてきました。桜の木も、そろそろ花を咲かせる準備に入っています。皆さんも、春に向けて、新しい学年を始める準備をしていきましょう。

特に3年生は、これまでとは全く違う生活が始まります。4月になってあわてることなく、計画的に新生活に必要なものを用意していきましょう。中学校生活も残りわずか。元気に楽しんでほしいです。

新学期の準備の前に

準備の前に、締めくくりも大切です。気持ちよく新学期が迎えられるよう、締めくくりもしっかりしておきましょう。3月中にやっておきたいことは…。



気になるところ
の治療をする。



身の回りの
整理をする。



借りたものを
返す。



靴や服のサイズを
確認する。

やり残したことがあると、何となくずっと気にかかり心が晴れません。心の健康のためにも、気になったことを片付けておきましょう。

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

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

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。



「ありがとう」って言われると、うれしいね。

