

# 心のほけんだより No.14

2026年3月9日 天王寺川中学校 保健室発行

## 笑顔で「ありがとう！」

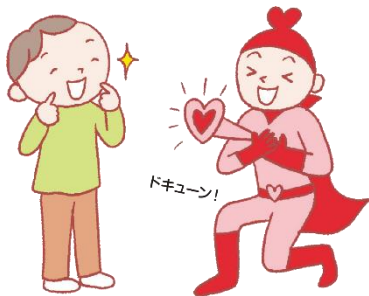
3月9日は「3」と「9」で「サンキュウの日」です。みなさんは毎日「ありがとう」と言っていますか？

ちょっとしたことでも、「ありがとう」と言ってもらえるとうれしい気持ちになります。「ありがとう」は言った人も、言われた人も幸せにする言葉です。

### 「ありがとう」を効果的に伝える方法

#### 気がついたらすぐに「ありがとう！」

うれしい！ありがとう！  
という気持ちは、思ったらすぐに  
伝えるようにしましょう！

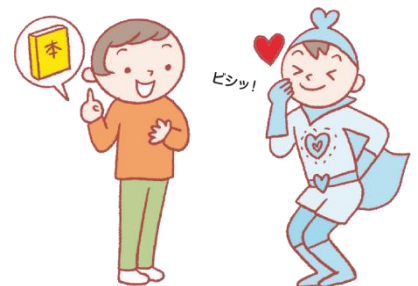


#### 笑顔で「ありがとう！」

笑顔は見る人を笑顔にします。  
また、笑うことで自分の心と体にもいい  
えいきょう  
影響があります。

#### 理由や一言そえて「ありがとう！」

「手伝ってくれてありがとう」  
「拾ってくれてありがとう」  
一言そえると相手に気持ちがより伝わります。



#### 相手の目を見て「ありがとう！」

どんなに感謝していても、相手に伝わらなければもったいない。相手の目を見て言うことで、気持ちがより伝わります。