



令和6年3月1日(金)
東広島市立乃美尾小学校
保健室

「雪が解けると何になりますか？」という問いかけがあります。答えは「水になる」・・・それも1つの正解ですが、もう1つ答えがあります。それは「春になる」。雪が解け、動物や植物がいっせいに動き出す時期が来ました。みなさんも4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう！

片付けて 新年度をすっきり迎えよう

みなさんは机の上や部屋は整理できていますか？
片付けをして、身も心もすっきりしましょう。



- 1 片付ける範囲を決めてから始める
- 2 使う場所の近くに片付ける
- 3 自分の好きな空間を作る

すべてを整理しようとする、近くにあると、出し入れ、好きなものを飾る場所は、何から始めればいいのかわからなくなりますが、最初に場所を決めましょう。楽になります。使う場所から手の届く位置にきかけになります。



耳がイヤなこと、していないかな？

耳掃除をたくさんする



ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳掃除は2～3週間に1回で十分。耳の中を傷つけないよう、入りぐちを優しくふき取るくらいに。

鼻を思いっきりかむ



鼻と耳は奥でつながっているから、思いっきりかむと、バイ菌が入った鼻水が耳に流れ込んでしまうことがあるよ。鼻は片方ずつゆっくりかんでね。

イヤホンで大きな音を長い時間聴く



何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなるかも。音量は周りの声聞きこえるくらい。1時間聴いたら10分休もう。

みなさんの笑顔や頑張っている姿から、いつも元気をもらっています。ありがとうございます！！

その声
まわりの人は...？

小さな声でおしゃべり
30～40db
静かなつもり
集中できない

大きな声を出す
70～80db
楽しい
びっくりする

まわりの状況に合わせて“音のマナー”を大切に

おうちの方へ

1年間の成長・頑張ったことなどを話しながら、4月に向けて準備をお願いします。保健室ではけが・嘔吐等で衣類が汚れてしまったときなどに、基準服や体操服などを貸し出しています。ご家庭で不要になったものがありましたら、学校へ寄付していただくと幸いです。特に、140cm以上のズボン・スカート・体操ズボンなどが不足しています。よろしくお願いします。

今日は何の日？クイズ★

3/9 は感謝の日。
「ありがとう」を表す言葉は？

- ① Terima kasih !
- ② Tak !
- ③ Gracias !



「ありがとう」を英語で表すと？
① Terima kasih
② Tak
③ Gracias

サンキューの日 「ありがとうを伝えよう」



「ありがとう」は言った人も言われた人もうれくなる魔法の言葉。「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。たくさん見つけて、声に出して「ありがとう」を伝えてみましょう！

※db=音の強さ