

3月のほけんだより

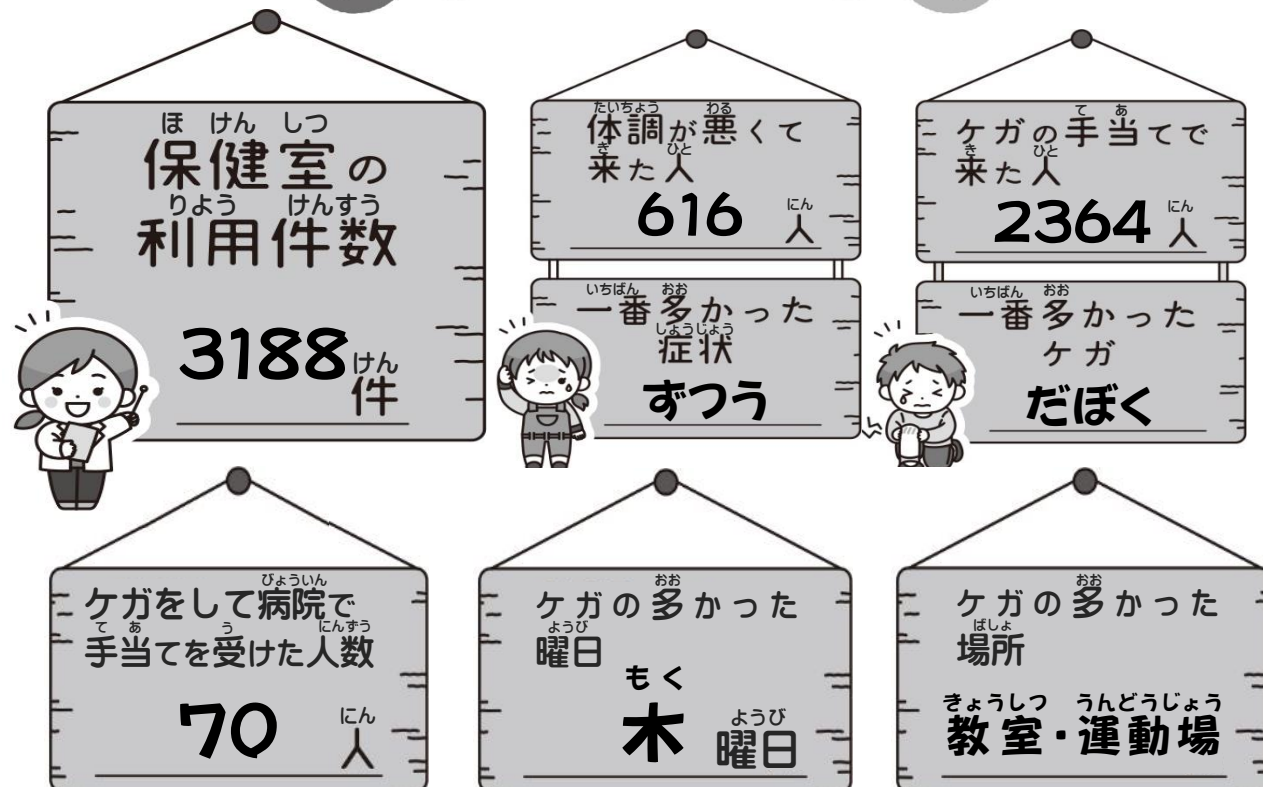
少しずつ寒さもやわらぎ、日差しがあたたかく感じる季節になってきましたね。残り1か月で今年度がおわります。みなさんにとって、この1年間は、どんな1年間だったのでしょうか？がんばったことや、楽しかったこと、できるようになったことなどいろいろあると思います。自分のことをほめながら振り返っててください！中には、うまくいかなかったこともあると思いますが、毎日たくさん

のことをがんばってきたみなさんは絶対に成長しています。だれかと比べたり、あせったりする必要はありません。

新しい学年に進級・進学しても自分のペースでがんばっていきましょう！



保健室の1年間 (3月6日現在)



来年度もケガや病気に気をつけよう！

3月9日はサンキューの日

「あたりまえ」を「ありがとう」に

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってみたら「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも！

手話で伝える「ありがとう」

3月9日は「サンキューの日」。

毎日お世話になっている人に「ありがとう」の気持ちを伝えてみてはどうですか？

もしも家族や友達に耳が不自由な人がいたら、「手話」で伝えてみましょう。

簡単なのでぜひ覚えてみてくださいね！

手話の「ありがとう」

右手を垂直に立て、小指側で左手の甲をトンと叩く

手話と一緒に、ニコッと笑顔をそえれば、「ありがとう」の気持ちがグーッと伝わるね！

元気にすごすポイント

いつも夜ふかししてしまう人は…

はやくはやく 早寝早起

休みの日にダラダラしてしまう人は…

かるうんどう 軽い運動

好きなものばかり食べてしまう人は…

すき 好き嫌いなく食べる

はるやす 春休みも正しい生活リズムで過ごそう

1年間がんばった自分にはなまるあげよう！

この1年間は

がんばりました。

えらいぞ！

● **耳にタコができる**
おみみ おみみ うず
 同じことを何度も聞かされて
 うんざりする

● **壁に耳あり障子に目あり**
かべ みみ しやうじ め
おみみ め
 どこで誰が見たり
 聞いたりしている
 かわからない

——という意味。
 知っていたかな？

あさ ひる よる かい しやくじ ひつよう えいよう ばあい
朝・昼・夜の3回の食事だけでは必要な栄養がたりない場合が
ほとんど。それを助けてくれるのがあやつ！

③ 質 しつ

おすすめ	ひかえめ
ヨーグルト、牛にゅう 	かしパン、おかしなど
シリアル、くだもの 	ジュース

みんなが大好きなおかしに
は、砂糖や油、塩分が多くは
いっているものもあり、食べ
ぎには注意 ⚠️ 甘いジュースに
も砂糖がいっぱい！ 量をきめ
てのんだり、できるだけお茶や
牛乳をえらんでみよう！

おやつをたべる^{まえ}前も^て手あらい・うがいをわすれずに！



こえ
ちい
小さな声でおしゃべり

30 ~ 40db

まわりの人は…?

こえ
おお
大きな声を出す

70 ~ 80db

だ
おと
音のつよさ

db = 音の強さ

しず
静かなつもり

しゅうちゅう
集中できない

たの
楽しい

びっくり
びっくりする

しょうぎょう おと
まわりの状況に合わせた“音のマナー”を大切に /

じゃあ誰の声？
電話をするとき、私たちの声はデジタル化され、本来の声に近い「合成音声」に自動的に変換されます。合成音声の種類は、なんと約43億種類！ この中から、その人に近い声を見つけ、一瞬で音声を作り出しています。つまり、電話では“機械の声”で会話をしているのです。

3月3日は「耳の日」。^{みみ ひ}“機械の声”^{きかい こえ}でも“本当の声”^{ほんとう こえ}でも
いいので、家族や友だちと話すべききっかけにしてはどうでしょうか。

