

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます♡



令和 6 年 3 月 5 日  
第 1 1 号  
上 沖 小 学 校 保 健 室  
おうちの人とよみましょう  
家 庭 教 配 付

# ほっとけんしつ

3月になり、日差しが暖かく、なってきました。あっという間に1年間のまとめの月になりました。令和5年度は皆さんにとってどんな1年でしたか？この1年で楽しかったことや一生懸命頑張ったことなどたくさん思い出がありますね。今月が今年度最後の月です。元気に1年の締めくくりができるように手洗い・換気をして、しっかり食べて、体調管理をしましょう。

保健室では、これからも健康で楽しい学校生活のためにお手伝いしていきます。引き続きよろしくお願ひします。

## 3月3日は耳の日 耳の健康を考えよう!



### 耳がいやがること、していませんか？

耳のそばで大きな声を出す



テレビやゲーム、イヤホンの音を大きくして聞く



耳もとで大きな音を聞いたり、テレビなどを大音量で聞き続けたり、イヤホンなどで小さな音でも長い時間聞き続けたりすると、耳の聞こえが悪くなる場合があります。「**小さめの音に音量を下げる**」、「**1時間以上聞き続けない**」が大切です。



耳をたたく



両方の鼻を力いっぱい、いっぺんにかむ



耳をたたくと、耳の中にある鼓膜が傷むことがあります。また耳と鼻は体の中でつながっているため、両方の鼻をいっぺんにかんだり、強くかんだりすると、耳が傷むことがあります。「**耳はたたかない**」、「**鼻は片方ずつそっとかむ**」が大切です。



# 感謝の気持ち 伝えていきますか？



ちょっとしたことでも笑顔で『ありがとう』と言ってもらえると、とても気持ちがいいですね。  
あなたは1日のうちでどのくらい『ありがとう』を言っていますか？『ありがとう』は言ったほうも、言われたほうも心が温かくなる“まほうの言葉”です。今まで言えなかった人も、さっそく今日から感謝の気持ちをしっかり相手に伝えてみましょう。

## ありがとうを伝えるときの6つのポイント

### ① 笑顔で



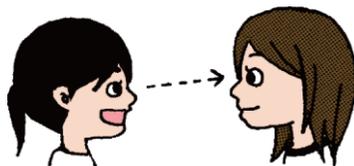
笑顔は見る人を安心させ、それだけでうれしい気持ちにさせてくれます。

### ② すぐに



感謝の気持ちはタイミングを逃さないようにすぐ伝えましょう。

### ③ 相手の目を見て



どんなにすばらしい言葉も目で語っていなければ相手に伝わりません。しっかり相手の目を見て伝えましょう。

### ④ 一言添えて



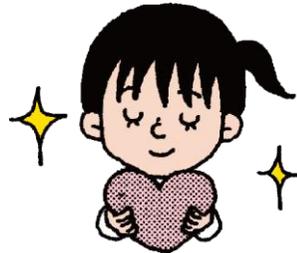
「手伝ってくれてありがとう」と「ありがとう」にたった一言添えるだけで、より相手に気持ちが伝わります。

### ⑤ 名前を呼んで



「〇〇ちゃんありがとう」と名前を呼ぶことで、その「ありがとう」はその人だけに向けた特別な言葉になります。

### ⑥ 心を込めて



「言葉」という言葉があるように「言葉には魂が宿るもの。心のこもった言葉は印象に残ります。」

この1年間で心も体も大きく成長しましたね。  
みなさんの成長をお家の人も先生方もうれしく思っています。4月から  
は、また新たな気持ちで元気に楽しく生活していきましょう。

また、保護者の皆様におかれましては、毎朝の検温や健康観察など、学校の感染症対策にご理解、ご協力いただきありがとうございました。



1年間ほけんだよりを読んでいただき、ありがとうございました！