



* ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * 2025 年 2 月 27 日 日出学園小学校 保健室

今年度も残りわずかとなりました。この1年間、楽しかったことや悲しかったこと、いろいろなことがあったと思います。たくさんのことを経験した皆さんは、心も体も大きく成長しましたね。今年度の学びを活かし、新しい学年のスタートに向けて準備を進めていきましょう。

そして、6年生はいよいよ卒業です。慣れ親しんだ友達や先生方との残り少ない時間を大切に過ごしてくださいね。これからも応援しています。

* ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... *

耳を大切にしよう

3月3日は耳の日です。耳は五感のひとつ「聞く」しごとをする、聴覚の器官です。さらに、耳には体の傾きや回転を感じ取る役割もあります。耳の痛み、耳鳴り、聞こえづらさなどが続くときは、耳鼻科を受診するようしましょう。



ヘッドホン・イヤホンで長時間大きな音を聞き続けると、耳が聞こえづらくなることがあります。音量を下げて、少なくとも1時間に1回、10分は耳を休めるようにしましょう。



・耳をまもるために気をつけること



かんしゃ きも つた
感謝の気持ちを伝えよう

* ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... *

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉
には言った人にとっても、言われた人にとっても、
良い効果がたくさんあることがわかってきました。

けん こう
健康になる

しあわ
幸せになる

ポジティブになる

にん げん かん けい
人間関係が
よくなる

かんしゃ こと ば くち し ふん まわ ひと
感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

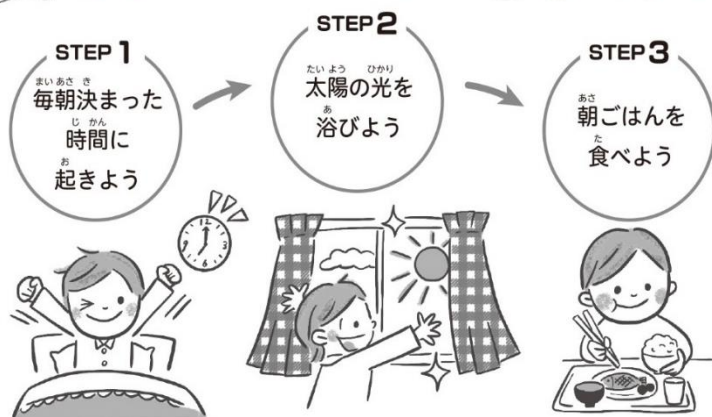
* ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... *

春休みの過ごし方

3学期が終わると、春休みですね。
長期休み中、つい夜更かしや朝寝坊
をしてしまう人も多いと思いますが、
生活リズムが乱れると、体調を崩しや
すくなります。なるべく学校がある日
と変わらない生活を心がけましょう。
また、休みの間に少しずつ新学期の
準備を進めましょう。

4月からまた元気な皆さんに会えるこ
とを楽しみにしています。

春休みも生活リズムをつくる朝の3ステップ



【保護者の皆様へ】

春休みのうちに やっておこう

✓ 気になるところの
治療



✓ 身の回りの整理



✓ 靴や服のサイズの
確認



✓ 借りたものを返す



✓ 新年度の準備



○ハンカチ寄付のお礼

昨年末お願いしましたハンカチの
寄付にご協力いただきありがとう
ございました。大切に使用してい
たきます。引き続き受け付けて
おりますので、ご家庭にご不要な
ハンカチ・バンダナ等がございま
したら、お子様にお預けいただい
ますと幸いです。

○保健室からの貸し出し品について

春休みに持ち帰ったお子様のお荷
物から保健室のハンカチ・保冷材
等が見つかりましたら、保健室ま
でご返却ください。
よろしくお願いいたします。