

いよいよ3月、日差しが温かく感じられる季節になりましたね。6年生は卒業、1～5年生は今の学年最後の月です。新しい学年が充実した1年になるように、バランスの良い食事と早寝早起きを心がけて、元気に運動し、笑顔で過ごして免疫力を高めておきましょう。



心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した

耳の中がはれたり痛んだり... 中耳炎に気をつけよう

急性中耳炎 急に炎症が起こり耳が痛くなる。	慢性中耳炎 炎症が長く続き、耳漏や聞こえが悪くなる。	滲出性中耳炎 耳の中に液がたまって聞こえが悪くなる。	中耳炎になったら 放っておくと治りが悪いので耳鼻科で治療を。
-------------------------------------	--	--	--

鼻をかむときは

軽い力で片方ずつ

次の学年へのステップを！

春休みは次の学年へのステップのために、心やからだ、身のまわりのことなどでじゅんびをするチャンス！

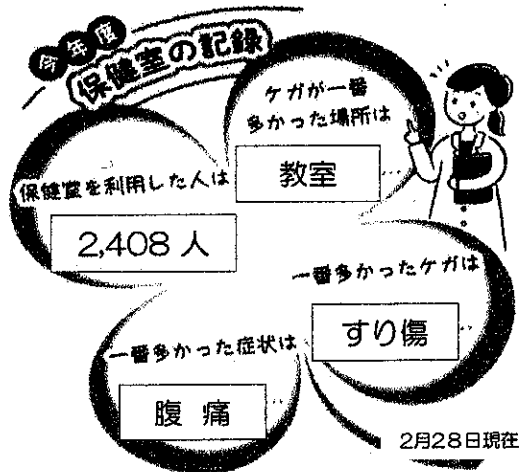
【ステップ1】 早寝早起きや朝ごはん、排便などの生活リズムをととのえましょう。

【ステップ2】 洋服や上ばき、くつなどのサイズを確認して、合わなくなったものは新しくしましょう。

【ステップ3】 使わなくなったものを片付けましょう。

これを貸してあげると...

「耳を貸す」ということわざがあります。「人のいうことを聞く」という意味ですが、「相手の相談にのる」という意味もあります。困っている人や元気がない友だちがいたら、みなさんが耳を貸して、話を聞いたり相談にのってあげたりしてください。話を聞くことで、困りごとがなくなる方法が見つかったり、元気がつながったりするかもしれません。また、みなさんが耳を貸すだけで、その人の心が楽になるかもしれませんよ。



【マスク着用について】
3月いっぱいには校内では着用するように教育委員会より指導がありました。忘れずに持ってきてきましょう。(卒業式の時は、6年生はしなくてもよい) 4月からはまだ未定です。