



舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和8年3月2日 発行

日中は少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じられるようになってきました。新年度まであと少し。たくさんのお思い出がつまった一年間もしめくくりの時期です。この一年でたくさんの経験をしたみなさんは一年前より、心も体も大きく成長しているはずです。これまでを振り返り、もっとかがやく自分になるために、来年度に向かって目標を立ててみてください。



耳は音を聴くだけではなく、からだのバランスをとる役割もあります。そんな耳の中は迷路みたいで複雑な作りになっています。みなさんの大切な耳をこれから先もずっと使えるように「いつもと違うな」「なんか変だな」と感じたときはお家の人や先生に相談しましょう。

耳が変 こんなときは病院へ



聞こえにくい

耳が痛い

耳鳴りがする

このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。

① 聞く と 聴く ②

「きく」という漢字は2種類あり、「聞く（ただ単に聞く）」と「聴く（注意深く耳を傾ける）」では少し意味が違います。「聴く」は耳と心という字が使われていて、注意深く耳をかたむけ、心と耳を使って相手の話を聴くことです。

耳と心を相手に向けながら話を聴ける

聴き上手さんになれるといいですね・・・♡

理想的な耳そうじの仕方

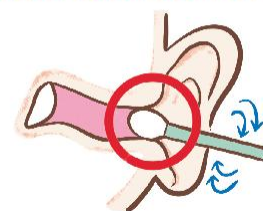
2、3週間に1回くらい



座ってする



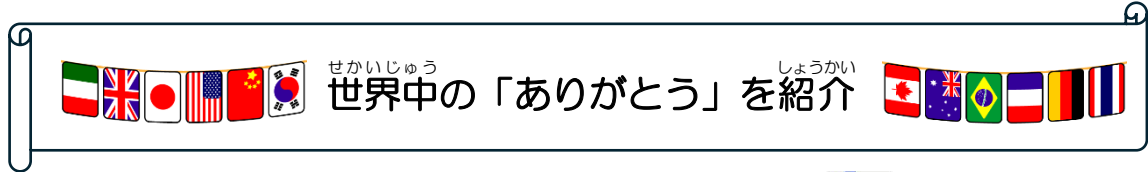
入口のあたりを優しくする





3(サン)月9(キュー)日はサンキュー (thankyou) という語呂合わせで、「ありがとうの日」と言われています。みなさんは「ありがとう」の反対言葉が何か知っていますか？実は「当たり前」だそうです。毎日起こる出来事（ご飯が食べられる、住む家がある、友だちと話す、勉強する、など）を当たり前のことと思わずに、「ありがたいこと」と感謝し、家族、友だち、先生など関わってくれている人に「ありがとう」を伝えてみましょう♥

3月9日は
(サンキュー)



◇ 花粉対策を始めよう ◇

つら〜い花粉の季節がやってきました。今年も花粉の飛散量は多い予想になっています。しっかり花粉対策をして、すっきりな毎日を過ごしましょう。



花粉の予報のチェックも忘れずに！

