



風は冷たいですが、少しずつ暖かい陽気の日が増えてきましたね。この時期はまだ、朝晩はもちろん、日中でも真冬の寒さが急に戻ってくる場合があります。天気予報をこまめにチェックして、気温の動向に注意しながら衣服の調節をすることが体調を崩さないためのポイントです。本格的な春まで、あともう少し。体調管理を怠ることなく元気に新年度を迎えましょう。



## やりすぎ注意! 耳そうじ

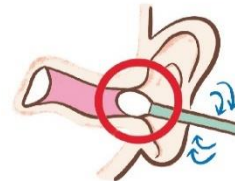
**耳** そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっって耳が詰まったりする原因にもなります。

### 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こする



### 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。



たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか。楽しかったのはどんなことでしょうか。3月9日は「サンキューの日」です。もし今、心の中に「お世話になった」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校を離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。

## 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。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



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。

保護者の皆様へ

今年度も保健関係の書類提出や体調不良・怪我等のお迎えなどに、御協力いただきありがとうございました。おかげ様で保健業務等がスムーズに行うことができました。今後もお子様の安心・安全のために、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。