



れいわ ねん (2026年) 3月 大阪立栄小学校



少しずつ暖かい日ざしがふえて、春のおとずれを感じるようになりました。今年度も、残りわずかです。できなかったことができるようになったり、楽しかった思い出がふえたりしたのではないのでしょうか？元気にすごせたことに感謝し、ありがとうの気持ちをまわりの人にたくさん伝えてくださいね。



「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんなときは、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみては？ ノートや小物を借りたお礼、お弁当箱「あなたのおかげで助かったよ」「元気になれたよ」という素直な気持ちが伝わるでしょう。

3月3日は「耳の日」です!!

音とのつき合い方を考えよう

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとるときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

花粉症の季節がやってきました!

つらい花粉症の季節がやってきました。みなさんは大丈夫ですか？花粉症の人は早めに病院を受診するようにしてくださいね。

花粉症対策でたいせつなこと

もしかして花粉症!?



耳鼻科を受診しよう

- ① ぼうし・めがね・マスクをつける
- ② 外から帰った後はうがいをして顔をあらう
- ③ 部屋にはいるときに花粉をおとす
- ④ 花粉がつきにくいツルツルした素材の服をきる
- ⑤ 規則正しい生活をおくる