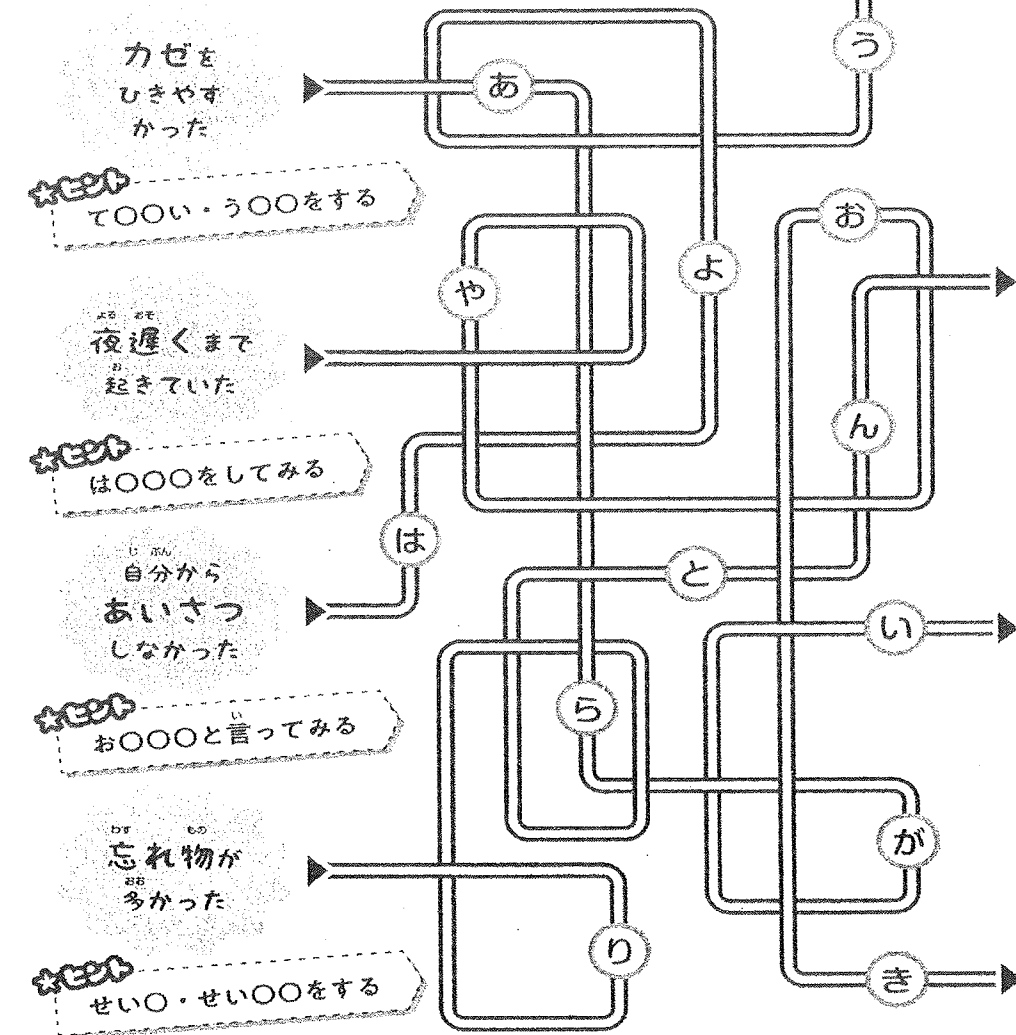




新学期になる前

こんな自分から卒業!

ヒントの〇〇に入る文字をたどって卒業を目指そう。
卒業するためのアドバイスがあるよ。



朝「おはよう」と言ってみよう。友だちや先生に自分からあいさつができると、気持ちよく1日が始められるよ。

できました

身のまわりのものを整理整頓しておく、忘れ物を減らせるよ。春休みの間に片付けをして、新しい学年に備えよう。

できました

手洗い・うがいでウイルスを洗い流そう。バランスよく食べて、カゼに負けない体をつくることも大切だね。

できました

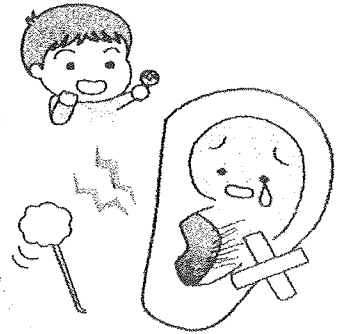
早起きをして太陽の光を浴びよう。日中しっかり活動していれば、夜は自然と眠くなるよ。

できました

耳の声を聞いてみよう

いつも音を聞いてくれている耳。でも、調子が悪いみたい…。

なんだか元気がないけど、どうしたの？



毎日耳そうじをされて、とても痛いんだ

え、耳そうじを毎日するのはダメなの？

耳に傷がつくと、外耳炎などの病気にかかりやすくなるんだよ。2～3週間に1回、目に見えるところを優しくふきとるくらいで十分だよ

こっちの耳は疲れているみたいだよ

ヘッドホンで大きな音を長い時間聞いていたんだ

じゃあ、小さい音にするね

それだけではダメだよ。長い時間使っていると、ヘッドホン難聴になるかもしれないんだ。使う時間は1日1時間くらいにしてね



知っているかな?

「耳」のことわざ

体のことわざにはいろいろなものがありますが、もちろん耳についてのことわざもあります。それぞれどんな意味があるのか、知っていますか？ ①～④にあうものを、A～Dとむすんでみましょう。

- ① 右の耳から左の耳
 - ② かべに耳あり、しょうじに目あり
 - ③ 寝耳に水
 - ④ 馬の耳にねんがつ
- A. 何を言っても話を聞こうとしないこと
 - B. 聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
 - C. かくしごとやないしょ話はどこからともなくもれやすいということ
 - D. 突然の知らせやできごとにびっくりすること



答え：①…B、②…C、③…D、④…A

さんがつこのか
3月9日は
ありがとう (サンキュー) の日



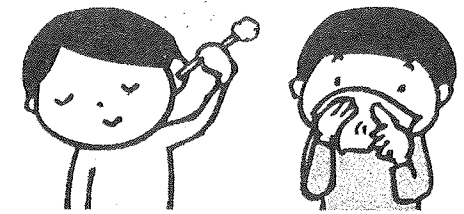
手話で
「ありがとう」
は???

手の甲に、もう片方の手を直角に当て、その手を上にあげます。



対策はOK?

みみ はな
耳も鼻も かるく・やさしく



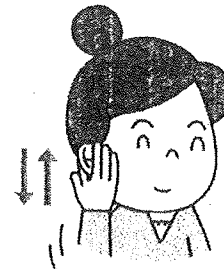
耳マッサージでリフレッシュしよう！ 血行もよくなるよ

もむ



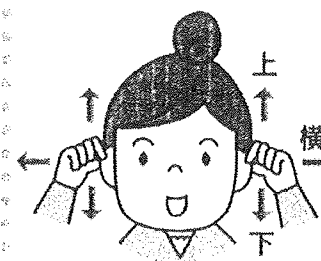
親指と人差し指でつまんで、耳全体をもみほぐしていく。

こする



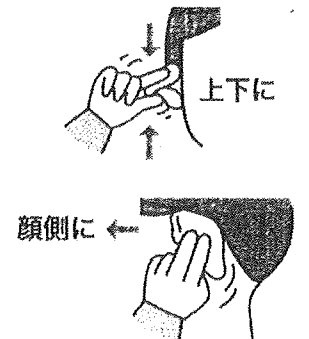
中指と人差し指で耳の付け根の前後をはさみ、上下にこする。

引っ張る



親指と人差し指で耳のふちを持ち、上、横、下方向に引く。

折る



上下に二つに折ったり、顔側に倒したりする。