



# 周年だよ!



いよいよ今年度も最後の月になりました。

令和3年度は、みなさんにとってどんな1年になりましたか?新型コロナウイルスの感染拡大は、波があるものの、もう2年間もこの状態が続いています。ウズコロナといわれるように、もうしばらくはコロナウイルスとともに、生活していくしかないようですね。

4月から、ひとつ学年が上がります。今年度の生活をふり返り、できたことはそのまま続けて、できなかったことはできるように、対策をたてましょう!

## 1年間の生活をふり返ってみよう!

1年間、元気にすごせましたか?残念ながら、今年の冬は寒い日も多く、体調をくずす人もみられました。元気に新年度がスタートできるように、自分の生活をふり返ってみましょう! 「はい」「いいえ」で答えてね!



- ① 病気にかかりませんでしたか?
- ② けがをしませんでしたか?
- ③ 早ね・早起きができましたか?
- ④ 1日3回、食事の後に、はみがきができましたか?
- ⑤ 朝ごはんを毎日食べましたか?
- ⑥ うがい・手洗いをこまめにしましたか?
- ⑦ つめは、いつも短く切っていましたか?
- ⑧ すききらいなく、食事をしましたか?
- ⑨ 正しいしせいをたもつことができていましたか?
- ⑩ テレビは、時間を決めて見ることができましたか?
- ⑪ ゲームは、時間を決めてすることができましたか?
- ⑫ すすんでからだを動かすことができましたか?

こたえ 答が「はい」だった数  
【10~12こ】  
健康生活まっぐら。  
来年度もこの調子でがんばって!!

【6~9こ】  
とりあえず健康でした。「いいえ」をなくすようにがんばりましょう!

【0~5こ】  
残念ながら、健康生活ではありません。  
ふり返りが「大切」です。  
これから、がんばって!!!

## 3月9日は「サンキュー」で「ありがとうの日」。

小さなかんしゃの気持ちを毎日感じられる人は、幸福度が高いといわれています。日常の「ありがとう」を探してみると、自然に前向きになり、幸せを感じる事ができるそうです。たとえば、「雨がきらい」と雨の日にイライラするのではなく、雨が降ることで「水不足にならない」「はだやのどがかんそうしない」から「雨でありがとう」に変えてみましょう。「ありがとう」という言葉を伝えることは、言われたほうもどちらも笑顔にしてくれます。日常の「ありがとう」を探して、どんどん相手に伝えましょう!

この1年間で 何回 言えた?



何回 言われた?

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。



# 3月3日は、「耳の日」です

耳のやくわり～耳はこんなことをしています!～

## ①音を聞く

わたしたちは、耳で音を聞いて、「遠くから何か大きい音がする」後ろから車が近づいてきている」など、まわりの様子を聞くことで確認したり、話している相手がどんな声で、何を言ったのかを確認したりしています。



## ②体のバランスをとる

耳の中にある「三半規管」と「前庭」というところで、体の回転やかたおきを感じ取ります。体が回ったりななめになったりすると、その動きが脳に伝わり、ふらついたり倒れたりしないように、からだは手や足などを動かしてバランスをとるのです。

耳には、とても大切な役割があります。耳をたたいたり、大きな音を聞いたりして耳にダメージをあたえないように大切に使っていきたいですね。

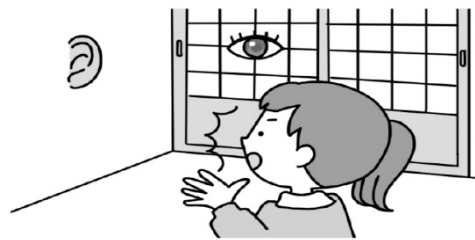
## 知ってるかな? 「耳」のことわざ

からだについてのことわざにはいろいろなものがありますが、もちろん、耳のことわざもあります。下の4つはそれぞれどんな意味でしょうか? ①～④とA～Dで正しい組み合わせをえらんでみましょう!

①右の耳から左の耳



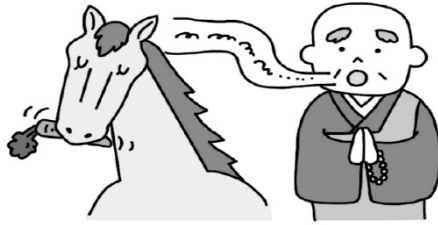
②かべに耳あり、しょうじに目あり



③ね耳に水



④馬の耳にねんぶつ



正しい組み合わせは? 線でつないでみよう! /

- ① ● A. 何を言っても言うことを聞かないこと
- ② ● B. 聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
- ③ ● C. かくしごとやないしょ話はほかにもれやすいということ
- ④ ● D. とつぜんの知らせやできごとにとびびっくりすること