

そつぎょう しゅうりょう

卒業・修了おめでとう

かだん う こ はなばな かぶ おお そだ あき いちねんせい う
花壇の植え込みの花々の株が大きく育ち、秋に一年生が植えたチュ

ーリップのつばみもふくらんで、春の訪れを感じます。まもなく、小学校の

ねん そつぎょう しゅうりょう ひ むか
1年をしめくくる卒業と修了の日を迎えます。

さいじょうきゅうせい いちねんかんがっこう ねんせい
最上級生として、一年間学校をリードしてくれた6年生のみなさん

そつぎょう じぶんじしん たいせつ ちゅうがっこう おお は
卒業おめでとう。自分自身を大切に、中学校でも大きく羽ばたいてくださいね。



1〜5年生のみなさん、修了おめでとう。みなぐんと大きくなりました。毎日の変化は小さくて気づきに

くても、1年前とくらべてみると、「大きくなったなあ」「変わったなあ」と思えることがたくさんあります。ね。

しんちよう の たいじゆう ふ
身長が伸びた。体重が増えた。

にゅうし め えいきゅうし は
乳歯が抜けて永久歯が生えてきた。

あさ じぶん お
朝、自分で起きられるようになった。

それから？まだまだたくさんあると思います。一つの学年の終わりに、自分自身の成長をふり返ってみまし

よう。そして『これからの自分』を考えてみましょう。



（自分で気がついた変化をこの囲みの中に書きましょう）

おうちの方へ

◆子ども達は一年間で本当に大きくなりました。いっしょに身体と心の変化を振り返っていただき、がんばっている姿勢にエールを送っていただけたらと思います。また、新年度に向けて、くつや、お箸のサイズの確認もお願いします。

◆一年間、健康診断・行事の際の調査票記入をはじめ、感染症予防対策など、たくさんのご配慮・ご協力をいただいたことに心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

うらめん つづ
裏面に続く

3月3日は耳の日でした。確認しましょう

耳を大切にする生活

イヤホン・ヘッドホンを安全に使おう!



まわりを気にせず好きな音楽が聴けたり、自分の世界に

浸れたりするイヤホン・ヘッドホンはとても便利です。しかし耳

には大きな負担をかけます。使い方によっては聴力(耳で

聴く力)を低下させる危険があります。一度聴力を失うと、もとはもとにもどりません。次の注意を守って

じょうずに使しましょう。

- ① 適正な音量にする。(イヤホン・ヘッドホンをしていても会話ができるくらい)
- ② 使うのは1日1時間以内にする。
- ③ 耳を休ませる(イヤホン・ヘッドホンで聴いた時間の3倍は聴かない時間をとる)
- ④ 耳鳴りや詰まった感じがしたらすぐに外す。しばらく休んでも治らない時は、早めに耳鼻科を受診する。(おかしいなと感じたら、放置しない)

他にも・・・

○耳にやさしい鼻のかみ方を身につけよう⇒すするのはだめ 強くかみすぎてもだめ

片方の穴をふさいで やさしくかむ

○耳の近くで大声を出すのは危険⇒面白半分のいたずらは絶対だめ