

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

ーリップのつぼみもふくらんできました。

まもなく、<sup>しょうがっこう</sup>小学校の1年をしめくくる<sup>そつぎょう</sup>卒業と<sup>しゅうりょう</sup>修了の日を迎えます。

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

<sup>そつぎょう</sup>ご卒業おめでとうございます。自分自身を大切にして、<sup>ちゅうがっこう</sup>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、<sup>しゅうりょう</sup>修了おめでとうございます。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。

<sup>しんちょう</sup>身長が伸びた。<sup>たいじゅう</sup>体重が増えた。

<sup>にゅうし</sup>乳歯が抜けて<sup>えいきゅうし</sup>永久歯が生えてきた。

<sup>あさ</sup>朝、<sup>じぶん</sup>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『<sup>じぶん</sup>これからの自分』を<sup>かんが</sup>考えてみましょう。

(<sup>じぶん</sup>自分で気がついた<sup>へんか</sup>変化をこの<sup>かこ</sup>囲みの中に<sup>なか</sup>書きましょう)



## おうちの方へ

- ◆子ども達は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に、たくさんのご配慮・ご協力をいただきまし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、

もとはもとり返りません。厚生労働省から次のような注意喚起がなされています。



くわしくはこちらから↓



① 可能な限り小さい音量にする。(WHOが推奨する限度は、大人は80デシベル以下、

子供は75デシベル以下で1週間に最大40時間です。)

② 音量を上げすぎないために遮音性の高いヘッドホン・イヤホンを使おう。

③ 音量と視聴時間をモニターして、長時間の使用を避けよう。

④ 少なくとも1時間に1回、10分間は耳を休めよう。

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!