



インフルエンザなどの冬の感染症にも、まだまだ注意が必要です！

- ♥ こまめな掃除や換気で、
室内のウイルスを減らす！
- ♥ マスクや手洗いで、体にウイルスを入れない！
- ♥ 食事、睡眠、運動で免疫をつけて
ウイルスと戦おう！

かゆくても目をこすらないで！

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

- たこえは...
- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
 - ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわなしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

花粉はどこから入ってくると思いますか？

- 【目】目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。
メガネやゴーグルで防御を！
- 【鼻、口】息を吸ったときに一緒に吸い込んだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。
マスクを正しくつけてガードしましょう。
- 【皮膚】皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。

花粉が体にたくさん入ると、今、花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入り口を覚えておいて、賢く花粉症対策をしましょう！

参考：日本学校保健研修社「健」通巻第641号

SNSやスマホの使い方、考えてみましょう

その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみてください

駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。

みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。「投稿＝全世界に向けての発言」という意識を忘れないようにしましょう。

話すことは、心をなぐさめること



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？ 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

いただきます

また遊ぼう

お世話になりました

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です

さすが！

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3年生の皆さん、卒業おめでとございます。これまでの学校生活で得られたことや感謝の気持ちを忘れずに、健やかな人生を歩めますように