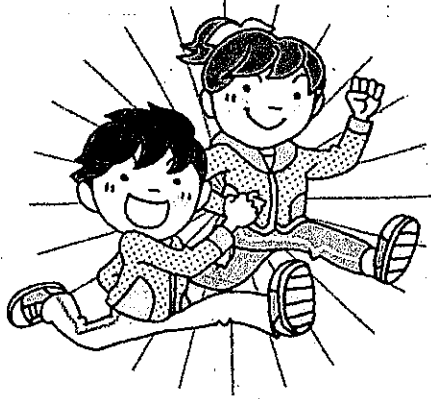


こどもの成長をことばで！



いよいよ春、学校では子どもたちが1年の総
 まとめをしています。この時期にご家庭でも、
 この1年でできたこと、がんばったことを親子
 でふり返ってみましょう。どの子にも成長のし
 るしがありますね。自分ががんばったことを認

めてもらえると心が元気になって、新しいことに挑戦する意欲も生まれます。
 おとなは、子どものちょっとした変化や努力を見逃さず、認めて、声をかけ
 ることを心がけたいものです。

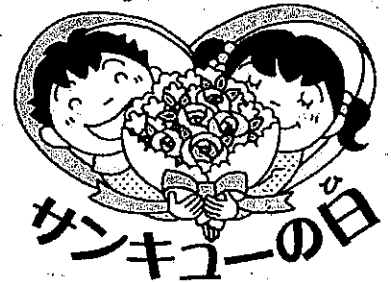
この1年がんばれたことは何かな？

- 朝ひとりで起きた
- 夜、決めた時間に寝た
- 薄着でがんばった
- 外で元気に体を動かした
- 好き嫌いなくなんでも食べた
- 手洗い・うがいができた
- 歯みがきができた
- 手伝いができた
- 食べられるものが増えた
- 「いただきます」「ごちそうさま」が言えた

中3・小6のみなさん



3月9日は



サン(3)キュー(9)、つまり
 英語の「サンキュー」の語呂
 合わせになることから制定
 された記念日です。
 感謝の気持ちを表すのに
 欠かせない言葉「ありがとう」。
 日頃、言えないでいた人に気持ちを伝えてみましょう。

耳の異常信号あなたは大丈夫？



テレビの音を大きくしないと聞えない



会話を聞き直すことが多い



高い音や低い音だけが聞きにくい

そのほかにも「キーン」「ジーン」などの音が常に鳴っている・ときどき耳がふさがっている感じがするなど、「おかしいな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を受けましょう。

家庭内感染対策のポイント！

みんなでしっかり
感染予防

新型コロナウイルス「オミクロン株」の流行は、ピークアウトしたとされていますが、感染者の減少は緩やかで、感染者数も高止まりする可能性があります。薬観は禁物です。またオミクロン変異株「ステルスオミクロン」への置き換わりも心配されます。家庭内での感染対策をもう一度見直してみよう。

【食事】

- 大皿を避け、料理は個々に配膳を
- 食事時の会話を控える
- 食器や箸の共用を避ける



【歯みがき】

- 歯ブラシは個別に保管
- 歯みがき粉やコップは共用しない
- 歯みがきは一人一人順番に、換気のいい場所で



【家族団らん】

- 「親しき仲にもマスクあり」
- 会話時はマスクを着用し、十分な距離をとって
- こまめな換気を（30分に1回）



【基本的な感染防止対策】

- 家に帰ったら「まずは手洗い」
- タオルは共用しない
- 共用部分のこまめな消毒（ドアノブ・手すり・スイッチ等）

