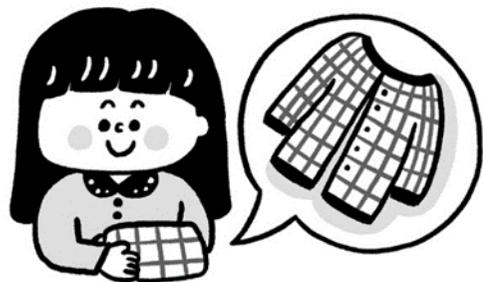




6年生は卒業、1～5年生は今の学年最後の1か月です。現在、吉井小では、感染症も大きく流行することなく落ち着いています。これから遠足、卒業証書授与式や修了式があるので、最後まで気を緩めず、基本的な感染症対策をして、元気に過ごしましょう。

三寒四温にご用心



「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？「三寒四温」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間ほどは暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。もともと、中国・東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に気候がだんだん暖かくなるという意味にも用いられます。寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す時期ですから、ベストやカーディガンなど脱ぎ着しやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう！

3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 耳の裏側の洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。

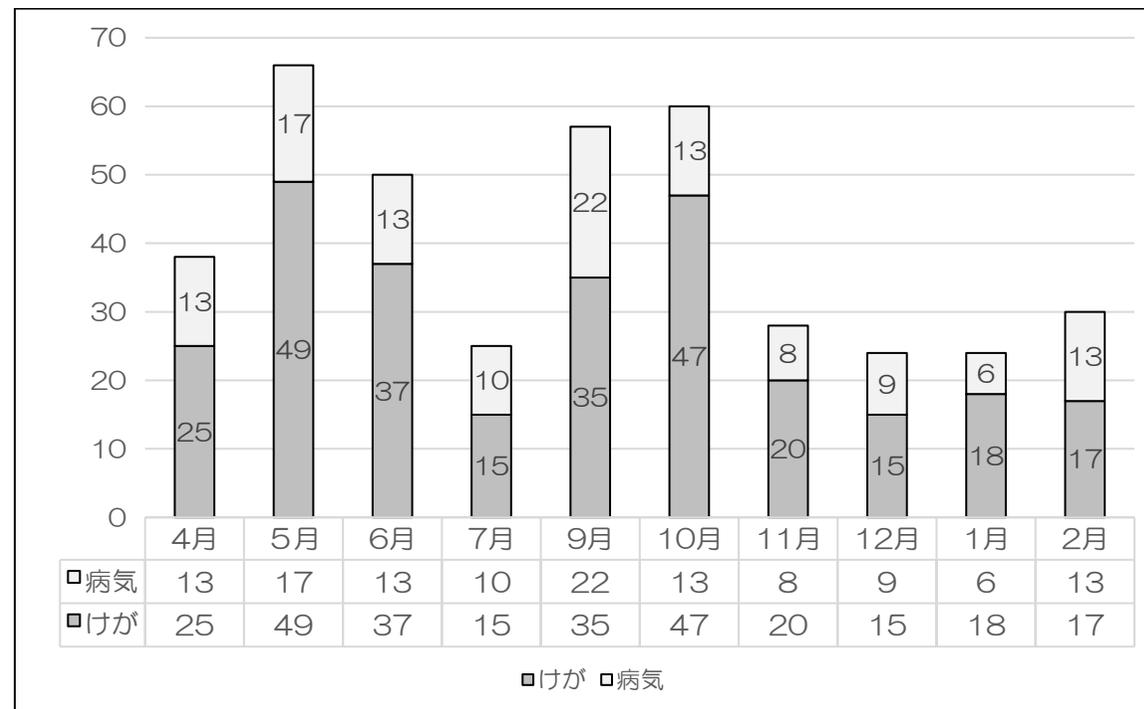


耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

吉井小保健室の1年間

1年間の保健室の様子を数字でお伝えします！

保健室に来た人数（月別）



5月は運動会があったため、けがでの来室が増えています。また、9月10月も陸上練習があったため、けがでの来室者がたくさんいました。

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の間は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る

