

3月3日は
耳の日

耳の声を聞いてみよう

いつも音を聞いてくれている耳。でも調子が悪いみたい...



なんだか元気がないけど、どうしたの？

毎日耳そうじをされて
とても痛いんだ...



え、耳掃除を毎日するのはダメなの？

耳に傷がつくと、外耳炎などの病気にかかりやすくなるんだよ。
2~3週間に1回、目に見えるところを優しくふきとるくらいで十分だよ。



こちらの耳は疲れているみたいだよ。



ヘッドホンで大きな音を
長い時間聴いていたんだ...

じゃあ、小さい音にするね。

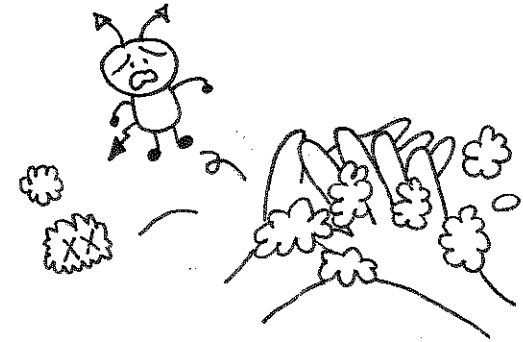
それだけではダメだよ。長い時間使っていると、
ヘッドホン難聴になるかもしれないんだ。
使う時間は1日1時間くらいにしてね。

【作成者】 1-1 本井 香緒里
1-1 葛末 匠汰

1-3 青柳 遥
1-3 藤川 和斗

ウイルスは

こんなところに...
ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
スマホの画面 パソコンのキーボードなど



だから手洗い！
手についたウイルスが体内に
入ってしまわないよう、
ごはん前や外から
帰るときは手洗いを。

お疲れさま

わたし
が
わたし

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦労をねぎらう言葉ですよ。この
言葉を一年走り抜けた自分自身にもかけてあげてほしいのです。
みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かす
と疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体が
つくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒った
り...。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには
「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックス
させてあげましょう。