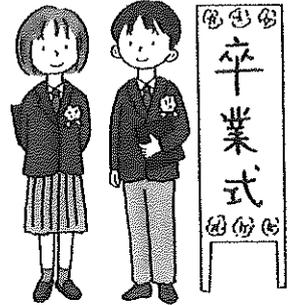


今年度も、残すところあとひと月足らずとなりました。  
 冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温の差で  
 体調を崩しやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を  
 感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業で  
 す。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えておき  
 ましょう。



## ヘッドホン イヤホンの <sup>みみ</sup> 耳にやさしい <sup>つか</sup> 使い方 <sup>かた</sup>

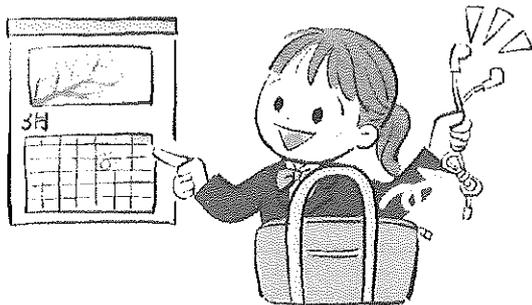
ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、  
<sup>みみ</sup> 耳にダメージがたまります。そのダメージで <sup>みみ</sup> 耳が聞こえにくくなるかもしれません。  
<sup>ただ</sup> <sup>つか</sup> <sup>かた</sup> 正しい使い方をしましょう。



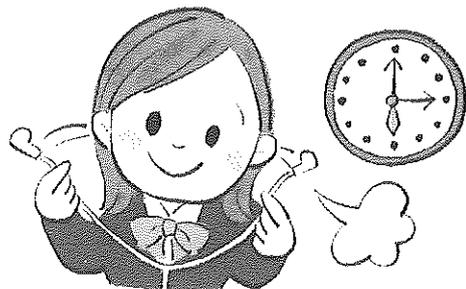
<sup>おんりょう</sup> <sup>あ</sup> 音量を上げすぎない



<sup>ちようじ</sup> <sup>かん</sup> <sup>つか</sup> 長時間使わない



<sup>つか</sup> <sup>ひ</sup> <sup>つく</sup> 使わない日を作る



<sup>きゆうけい</sup> こまめに休憩する

# 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

お世話になりました

ごちそうさま

一緒にのクラスでよかった

うれしい おかげさまで

美味しかったよ

いつも頼りにしてるよ

いただきます

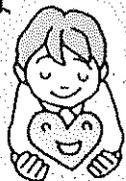
助かったよ

元気もらったよ

光栄です

さすが!

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキユーの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



## 卒業おめでとう



卒業生のみなさんへ  
 これからのみなさんの夢や目標は、いままでより身近で、そして具体的なものになるでしょう。たくさんのがんばりが必要になり、またがんばってもうまくいかないこともあると思います。そんなときも「食べる・寝る・運動する」を大切にしてください。きっと将来のあなたを助けてくれるはず。がんばってください。

卒業生のみなさんへ



悩みがあったら相談してね ~電話相談~

○24時間子供 SOS ダイヤル (全国共通) ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター (24時間) ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話 (24時間) ☎043-227-3900