

## こころ と からだ の準備たいそうをしよう!

この1年間、どんなことがありましたか？ 進級する人も卒業する人も、4月からまた新しいスタートです。その前に…3月は次の学年・学校へすすむための大切な準備期間。朝ごはんを食べる。うがい・手洗いをする。きちんと歯をみがく。早寝・早起きをする。もう一度、規則正しい生活で、こころとからだを見つめなおし、目標をたてて、新しい気持ちで新学期をむかえましょう。

## 勇気を出して、伝えて、みよう

「耳が聞こえない」人は、見た目ではわかりません。でも、電車やお店の中で急な事故や災害があったとき、アナウンスが聞こえず、不安を感じているかもしれません。もし、困っている人を見かけたら、こんなことに注意しながら手助けしてあげましょう。



- ・身振りや指差しを使ってみる
- ・マスクを外して、口をゆっくり大きくあけて話す
- ・紙に書いて伝えるときは、なるべく短い文章で



手話ができなくても大丈夫。大切なのは「伝えたい」という気持ちです。

## あたりまえをありがとうに



これってあたりまえ？



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（=当然）や、ありふれていること（=普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

## おうちのかたへ

登下校を含む学校管理下でおきたケガは、「日本スポーツ振興センター」または、「枚方市学校園安全共済会」より給付制度があります。災害発生日（初診日ではなくケガをした日）から、2年間以内に申請しなければ時効になり、請求権がなくなります。対象となるご家庭で書類を未提出の方、また、書類を紛失された方は、お知らせください。