



れいわ ねん がつ にち ひょうごけんりつわだやまとくべつしえんがっこう
令和7年2月28日 兵庫県立和田山特別支援学校



あつという間に2月も終わり、明日から3月になります。

あたたかい日がだんだん増えてきましたね。花粉症の人には辛い季節が続きます。早めに花粉症対策を始めましょうね☺

3月3日は耳の日

テレビを見たり、ゲームをしたり、音楽を聴いたりするとき、大きな音にいませんか？耳を大事にしましょうね。また、耳鳴りがする人、耳が痛い人は、病院を受診しましょう。

音を楽しむときは



ちょうどいい大きさに

デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？数時間～一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、さまざま理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごすことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防げて、夜はぐっすり眠れるでしょう。



ねんかん ふ かえ 1年間を振り返ろう！

ねんかん けんこう す
1年間、健康に過ごせたかチェックしてみましょう。

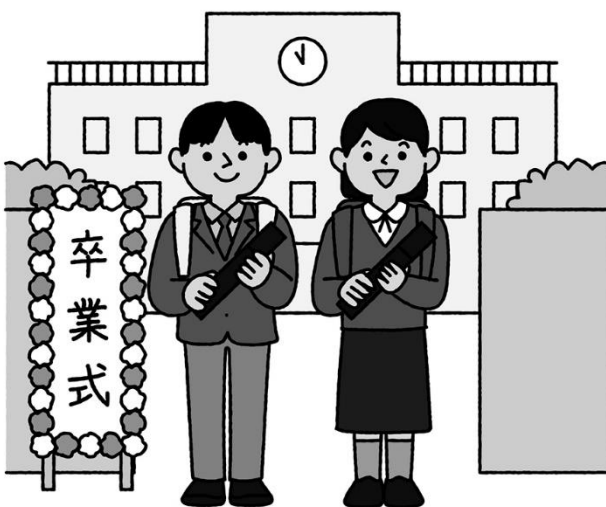
- ☐ きそくただい せいかつ つづ
規則正しい生活を続けられましたか？
- ☐ ケガや病気の予防ができましたか？
- ☐ てきど うんどう
適度な運動ができましたか？
- ☐ す きらいなく しょくじ
好き嫌いなく食事ができましたか？



チェックできなかったことを頑張^{がんば}って、元^{げん}気^きな体^{からだ}を手^てに入れ^いましょう！

「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉^{ことば}にして伝えるのは、照れ^てくさいし、タイミン^{ひつよう}グも必要だし、なかなか難^{むず}しいものですね。そんなときは、いろい^{ほうほう}ろな方法で「ありがとう」を形^{かたち}にしましょう。たとえば、付箋^{ふせん}に一言^{ひとこと}メッセージを書いてみては？ ノートや小物^{こもの}を借り^かたお礼^{れい}、お弁当箱^{べんとうばこ}などに貼^はると、感謝^{かんしゃ}の気持^{きもち}ちはちゃんと伝^{つた}わるはず。笑顔^{えがお}もおすめ。笑顔^{えがお}は万^{ばん}能^{のう}ですから！「あなたのおかげ^{たす}で助^{げん}かったよ」「元^{げん}気^きになれたよ」という素直^{すなお}な気持^{きもち}ちが伝^{つた}わるでしょう。



そつぎょうしき ちか
卒業式がだんだんと近づいてきました✿

たの うれしかった思い出も、辛^{つら}かった体験^{たいけん}もきっと

みんなを成^{せい}長^{ちやう}させてくれる財^{さい}産^{さん}になります☺

あと少^{すこ}しの学^が校^{っこう}生^{せい}活^{かつ}、た^おくさ^ちんの思^{おも}い出^でを

つく 作^{つく}ってくだ^{くだ}さいね！

