

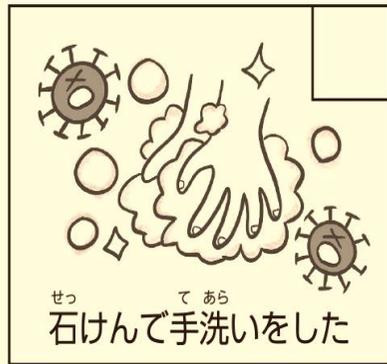
# げんきっ子3がつ

令和6年3月1日  
江田島市立三高小学校

## 1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに

〇をつけてね



3月3日は



## イヤホン 難聴 に 注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

**イヤホンの使い方**

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

春休みも 生活リズムをつくる 朝の3ステップ

STEP 1  
毎朝決まった時間に起きよう

STEP 2  
太陽の光を浴びよう

STEP 3  
朝ごはんを食べよう

3月9日はサンキューの日

## ありがとうカード

友だちや先生、家族に  
1年間の「ありがとう」の気持ちを書いて渡してみよう。

例  
一緒に遊んでくれて「ありがとう」  
いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」

ありがとうカード

さん

より

新年度も「ありがとう」があふれる1年に。