



すまいる

3学期もあと1ヶ月!

寒さと雪景色の中でした3学期も、あっという間に残り1ヶ月となりました。時間が経つのが、とても早いですね…。

教室ではみんなが卒業生への言葉を練習している姿を見かけました。3月は卒業に関わる行事も行われ、きっと春歩さんが卒業する事への実感がわいてくるはず。春歩さんとすごせる最後の1ヶ月です。思い残すことのないように、かぜや感染症に気をつけて、みんなで楽しくすごしましょう!



新しい環境に備え 親子で心のケアを

ぜひ親子で読んでください。

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えなくなったりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。親子で安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめの心のケア

- ♥ 1日5分でも親子トーク
“～しながら”ではなく、ゆっくり話すだけの時間を作ってみるのはどうでしょうか。
- ♥ 環境の変化を前向きに伝える
「こんなことができるようになるよ」など未来をポジティブに想像できる声かけを!
- ♥ 保護者の方自身も無理をしない
大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。保護者の方も無理をなさらず。



耳の中は見えないし、聞こえ方は自分にしかわからないもの…だからこそ耳の健康を大切に!

耳の役割って?

耳の役割と言えば「音を聞き取る」こと。でも実はそれ以外にも、「体のバランスを保つ」という大事な役割もあります。



耳からのSOS…!

「聞こえにくい」「耳が痛い」「耳鳴りがする」「めまいがする」という症状は、耳の病気の可能性があります。耳からのSOSです。見逃さず、耳鼻科でみてもらいましょう。



正しい耳そうじのしかたは?

最近では「耳そうじは必要ない」とも言われます。実際に、耳あかは自然と外に出されます。綿棒などで耳そうじをしすぎると、入口付近の耳あかを奥に押し込んでつまってしまい、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりすることも…。

安全な耳そうじのポイント

1. 座って、耳の穴の入口に見えている耳あかだけ!
 2. お風呂上がりに濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふく!
 3. 2~3週間に1回!
- 低学年や自分でやるのが不安な子は、おうちの人にしてもらいましょう。

聞こえにくいときはおうちの人に伝えましょう。もし耳あかがたまっているように見えたら、耳鼻科へ。



根室市では2月にクマが自撃され、「もう冬眠から明けたのか!？」
と言われています。3月はその他のクマたちも冬眠から明ける時期。
自分の命を守るために下のクマニュースを読んでおこう!



クマから身を守るには?

クマの出没情報や被害が増えています。山の中だけの話ではなく、クマの生息を知り、事故を防ぐためのポイントを押さえておきましょう。

抜群の身体能力

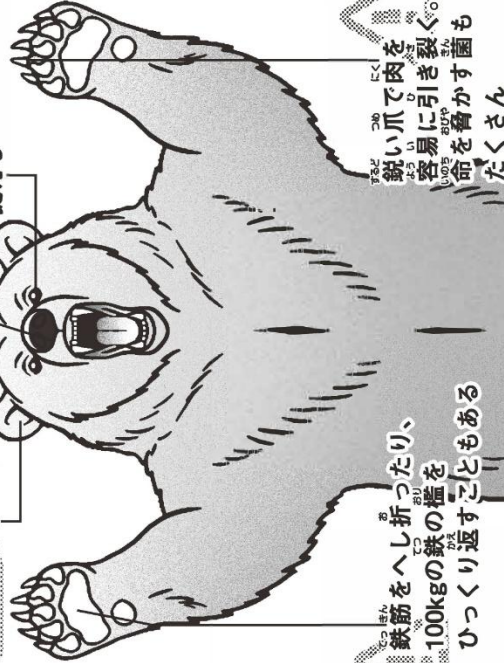
人間が勝てる相手ではありません!

人間よりはるかに力も速さもあり、とても危険です。遭遇したら大きな事故につながることも。

遠くの音までよく聞こえる

止まっているものを見分けるのは瞬時に動くもの捉える

嗅覚は犬よりも鋭い。食べ物を見つけて出す



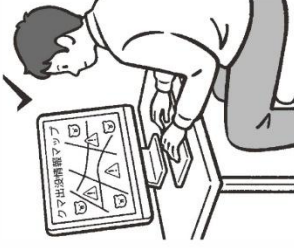
時速40km以上。車と同じくらいの速さで走る

時速40km以上。車と同じくらいの速さで走る

クマによる事故を防ぐには?

出会わないために

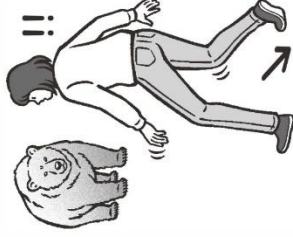
- ✓ 出沒情報をチェックする
- ✓ クマが発見に行動する朝夕の外出は控える
- ✓ 足跡や糞など、痕跡があるところには近づかない
- ✓ 鈴や話し声などで人間の存在を知らせる



出逢ってしまったら

クマから目を離さず、ゆっくり後退してください。

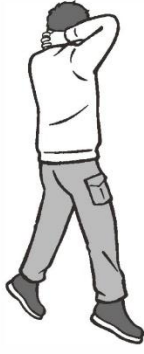
走り・大声を出す
背中を向ける
クマの本能を刺激し、攻撃性を高めます!



襲われそうになったら

首から上を狙って攻撃することが多いです。重症化を防ぐために「防衛姿勢」をとりましょう。

防衛姿勢
両手で首の後ろをガードし、うつ伏せになるか背中を丸める。



目撃したら

身の安全を確保し、自治体が警察へ通報してください。

- 押さえておきた情報
- 発見日時
 - 発見場所
 - 大きさ
 - 色
 - 様子や行動
 - クマが逃げた方向

