



「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？「三寒四温」とは、寒い日が三日位続くと、その後、四日間ほどは暖くなるという天候のリズムを指す言葉です。春に気候がだんだん暖くなるという意味にも用いられます。寒くなったり、暖くなったりを繰り返す時期ですから、脱ぎやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう！

人と人との対話 ～手話について～



手話は、主に聴覚に障害のある人が用いる言語です。手や指、腕による「手指動作」と、顔の部位（眉、頬、口、舌）や動き（表情、視線、首を傾げる・振る、顎を引く・出す）などによる「非手指動作」によって構成されています。

簡単な手話の例

『ありがとう』



1. 左手のひらを下に向け、右手の小指側を左手の甲に乗せる
2. 軽く会釈しながらそのまま上げる

『ごめんなさい』



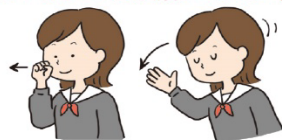
1. 右手の親指と人さし指を眉間の前でつまむように閉じる
2. 手を開いて頼むように前に出す

『こんにちは』



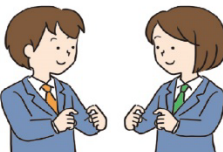
1. 右手の人さし指と中指を立て、額の中央にあてる
2. 両手の人さし指を向かい合わせ、互いに曲げる

『よろしくお願いします』



1. 右手のこぶしを鼻にあて、少し前に出す
2. 指を伸ばし、おじぎをする

手話は体の動きで表現し、それを視覚的にとらえることで会話をします。つまり、お互いに相手がどんな動作や表情をしているのかしっかり見て、受けとめる姿勢ができていなければコミュニケーションがとれません。それは、言葉を声に出し耳で聞いてやりとりをする音声での会話でも、とても重要なことです。どんな方法であっても、相手と向き合い、自分の意思がきちんと伝わるように、また相手の意思を正確に理解するように努めることが円滑なコミュニケーションにつながるのです。



3月3日は「耳の日」 耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪だけでなく、交通事故の危険も。



耳あかは日を決めて定期的にとろう。耳掃除はしすぎもNG。2～3週間に1度程度に。



☐ 3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



☐ 早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



☐ 毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



☐ 適度に運動をして積極的にからだを動かした



☐ ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



☐ 友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

受診、忘れていませんか？

健康診断の結果に基づいて配布した「受診のすすめ」文書が通知された人で、受診結果の報告がまだの人はいませんか？

自分の心身を気にかけて、健康を維持するためには行動することは生活の基本です。

受診がまだの人は、速やかに受診をお願いします。

新型コロナウイルス感染症対策については
No2 に書いてあります！！



体調などの理由で、マスクをつけることが難しい場合や、マスクを外すことができない場合もあるため、個々の事情に応じて、マスク着用の判断をしましょう。

(変更あればお知らせします)

