



今月の保健目標 耳を大切にしよう 一年間の反省

春がもうすぐそこまで来ています。いよいよ3年生は受験、卒業と節目の月となり、1・2年生は一年間の締めくくりの月となりました。長いようで短かった一年間の生活をふり返ってみましょう。



春を感じる色とりどりの花が咲く花壇

★今年度の反省は、しっかり来年度に生かそう

○見方を変えて、よいスタートにつなげよう！

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。それぞれの進路に向けて新しいスタートです。新しい環境は、やはり不安がつきもの。自分に自信がない、いいところがない…そんな理由から人間関係が気になる人もいます。

そこで、知っておいてほしいのが「リフレーミング」です。リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、それとは異なる枠組みで見ることをいいます。

うるさい→元気がいい 飽きっぽい→好奇心旺盛 わがまま→自分の意見が言える

短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることもできます。規則正しい生活習慣や、時間を守る、あいさつ、ずっと続けた感染症対策。これらは、みなさんが社会性を身につけるとともに、たくましく生きる力の源＝心身の健康のもとにつながります。自分も周りの人も大切にできる、素敵なお人になってください。



★3月3日は耳の日 ～耳を大切にしましょう～



眠っている時に大きな音がすると、ぱっと目が覚めますね。耳は休むことなく働いています。耳の働きをふり返り、耳を大切にしたい気持ちを思い出す日にしましょう。

耳がイヤなこと、していないかな？

耳そうじをたくさんする

鼻を思いっきりかむ

イヤホンで、大きな音を長時間聴く

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ？変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりにしてね。

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。

★寒暖差疲労に注意しよう

最近の天気は、寒暖差がある日が多いですね。私たちの体は体温を一定に保つために、自律神経が働いて体温調節をしています。寒暖差が大きいと、自律神経が過剰に働いて疲労がたまりやすくなります。これが「寒暖差疲労」です。季節の変わり目に体調をくずしやすいのもこのためです。

肩こり、冷え、頭痛、めまい、便秘、下痢、イライラ、不安、気分の落ち込みなどの症状がでます。

寒暖差疲労を乗り切る工夫

- ①規則正しい生活リズム
- ②エアコンや服装で上手に調節
- ③適度な運動
- ④ゆっくりお風呂につかる（首までつけて、首周り・肩周りを暖めましょう）

音のマナーを考えよう

★みなさんは、場に応じた音のマナーを考えたことがありますか？友達同士で話はずんで楽しいのは良いことですが、周りでは驚いたり、集中できないかたたりして困っている人がいるかもしれません。音のマナーも大切にしましょう！

小さな声でおしゃべり
30～40db

静かなつもり 集中できない

大きな声を出す
70～80db

楽しい びっくりする

その声 まわりの人は…？

まわりの状況に合わせた「音のマナー」を大切に！