



3月になり、少しずつ春の気配が感じられるようになりました。1年間の学校生活を振り返ると、皆さんの成長がいろんな場面に見えてきます。新しい学年へ向けて期待がふくらむ一方、体調を崩しやすい時期でもあります。心と体の準備を整えながら、年度の締めくくりを大切に過ごしていきましょう。



耳も疲れたって本当?!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。

耳の疲れ度

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかく感じる

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。

耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

ひとつでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

ヘッドホン イヤホンの耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。

- 音量を上げすぎない**
- 長時間使わない**
- 使わない日を作る**
- こまめに休憩する**

耳に優しい生活をしよう!

- ① 耳で大きな声を出さない。
- ② 鼻は片方ずつかむ。
- ③ 耳の近くをたたかない。
- ④ 耳の中に異物を入れない。



「ありがとう」と口に出していますか。感謝の言葉は、相手の心だけでなく、自分の心も元気にしてくれます。「ありがとう」を伝えることは、ストレスをやわらげたり、人とのつながりを深めたりする効果もあります。ぜひこの機会に、身近な人へ感謝の気持ちを届けてみましょう。小さなひとことが、心をあたたかくしてくれます。

言葉以外の情報 どのくらい大切?

■メラビアンほうそくの法則

ある心理学者が、言葉と感情・態度が矛盾していた場合、人がどう受け止めるのかを実験しました。たとえば、嫌そうな顔をした人の写真を見せながら「好き」と話す音声を流すと、受け手は視覚情報が優先され「嫌い」と言われている」と感じやすいという結果に。逆に言えば、話す内容に感情や態度を一致させると正しく伝わりやすくなると言えそうです。



■どのくらい意識いしきできてる?

普段のコミュニケーションを振り返ってみて、どう感じますか? 様々な情報が伝えられる対面では「声のトーンや仕草をプラスする」、言葉の情報以外が不足し誤解されがちなSNSでは「その表現で伝わるか見返す」、少しの気遣いを大切にしたいですね。



ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごしかたを習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

例えば

寝る3時間前までに食事をする

寝る1時間半~2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする



大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。

自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

↑この一年で、どんなレベルアップをした?

学年の終わりは、自分の歩みを静かに見つめる良い機会です。

うまかったこと、努力したこと、悩んだこと。そのすべてが、あなたの成長につながっています。新しい年度を迎える前に、心と体の変化を少し振り返ってみましょう。

できるようになったこと、がんばれたことは必ずあります。小さな成長を見つけて、新しい学年への力にしていきましょう。



カフェインのほんとの話

勉強中に勉強中にコーヒー飲料を何杯も...

がんばりたいときにエナジードリンク



STOP! カフェインって、いいことばかりではないんです。

飲むと元気がなくなった気がする?

①それは飲んだときだけ。むしろ、効果が切れると飲む前よりも疲れたような感じがする場合があります。

眠気覚ましにちょうどいい?

①カフェインで疲れがとれるわけではありません。眠たいとき・疲れたときはしっかり休むのが大切です。

動悸や腹痛、めまい、吐き気、頭痛などの原因になることも

カフェイン中毒による死亡事故の事例もあります



特に子どもへの影響は大きく、不調につながりやすいです。一時的な元気のために健康を損なわないようにしてくださいね。

1年間お世話になりました。

