

早いものでもう3月を迎えました。寒かった今年の冬も春が近づき、木々のつぼみがふくらみ始めています。

3年生は、あと半月で巣立ちの時期となりました。

新たなスタートを切る前に、生活習慣を振り返ってみましょう。

十分な睡眠時間と、しっかり食事をとって体調を整えることで、心の面を安定させ、気持ちも前向きになってきます。なんとなく元気がないと感じている場合には、家の人にも協力してもらい、健康的な生活を送るように心がけましょう。



## 3月3日は耳の日

3月3日は耳の日です。最近のニュースでは、ヘッドフォンの長時間使用による難聴のトラブルが増えているとのことでした。小さくてワイヤレスのイヤホンなどもあり、移動するときや、何かをしながら音楽を聴くには便利なものかもしれませんが、音量や使用時間は控えめにしましょう。聴力は一度下がってしまうと元に戻ることがなかなかできないと言われています。耳の健康を守ることも大切にしていきましょう。

### 耳に関することわざ

#### 「壁に耳あり障子に目あり」

どこで誰が聞いたり見たりしているかわからないことのとたとえ

#### 「馬の耳に念仏」

意見をいっても聞き入れようとせず、無駄なこと

#### 「目から耳へ抜ける」

見ることは見ても、頭の中には何も残らず覚えていないこと

#### 「寝耳に水」

不意の出来事に驚き慌てるたとえ

#### 「馬耳東風」

人の意見や批判を気にとめず聞き流すこと

## 耳マッサージでリフレッシュしよう!

血行もよくなるよ

### もむ



親指と人差し指でつまんで、耳全体をもみほぐしていく。

### こする



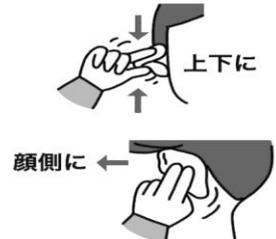
中指と人差し指で耳の付け根の前後をはさみ、上下にこする。

### 引っ張る



親指と人差し指で耳のふちを持ち、上、横、下方向に引く。

### 折る



上下に二つに折ったり、顔側に倒したりする。

このマッサージをすると顔色が良くなってほかほかしてきますよ。

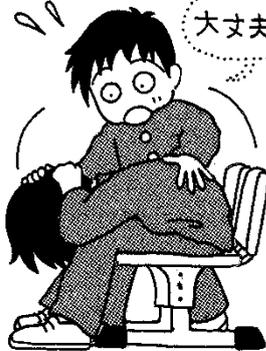
卒業式・修了式  
始業式・入学式  
〇〇式が続きますが...

## 脳貧血でバタンとならないように

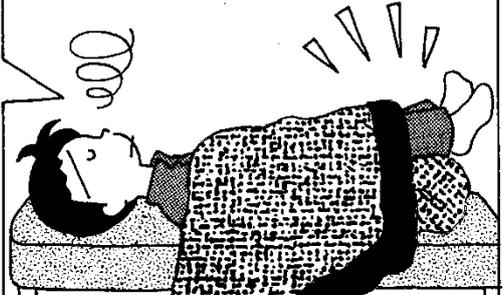
長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

脳貧血の前ぶれ  
はきけ・あくび・気持ち悪い  
脱力感・頭から血が下がる感じ  
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな？と感じたら、  
イスに座って頭をひざまで  
下げて両手で抱えるように  
しましょう。



場所を変えて、頭を低くして休むと  
だんだん回復します。



もし近くで倒れそうな人がいたら...

バタン! と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です!

まわりの人たちで 支えてあげながら寝かせてあげてください。

さわらず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

## あなたは大丈夫？ゲームに囚われていませんか？

～チェックリスト～

- (1) ゲームをする時間や頻度を制御できない
- (2) ゲームが他の関心事や行動に優先する
- (3) 問題が起きても続ける
- (4) 個人、家庭、学業、仕事などに重大な支障が出ている



この4つが全て当てはまり、12カ月以上続く場合にはゲーム障害とみなすという新聞記事が昨年12月に掲載されました。

この4つ全てが当てはまる人は少ないかもしれませんが、ゲームの時間確保が最優先で、睡眠時間が乱れたり、食事や排せつといった生きていく上で必要な行為が、二の次になってしまうことがある人は要注意です。

スマホやパソコンなどのメディアとの付き合い方、春休みの前にもう一度考えてみましょう。