

木々のつぼみがふくらみ始め、気温も少しずつ高くなり、春を感じる日も多くなってきました。

3年生は、あと半月で巣立ちの時期となりました。自分の生活習慣を振り返り、心身共に万全の体制をつくりましょう。

緊急事態宣言が解除されてもしばらくの間は、新型コロナウイルスの感染予防の対策が続きます。この1年で身につけた新しい生活様式の下、心と体が元気になれるような毎日を見つけていきましょう。



## 3月3日は耳の日

3月3日は耳の日です。移動するときや、何かをしながら音楽を聴くには便利なワイヤレスイヤホンやヘッドホンですが、音量や使用時間は控えめにしてください。

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

耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、耳だれが出るなど)があったら、早めに耳鼻科で見てもらう



ヘッドホンやイヤホンは音量と使用時間に注意する



# 耳の健康のために

耳の入り口付近だけを



耳掃除は頻繁にやりすぎたり、耳の奥までやらないようにする

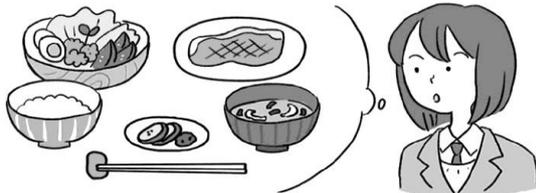
睡眠をしっかりとって、疲れやストレスをためないようにする



# 卒業式、修了式…「**脳貧血**」にご注意

3月から4月は、全校での式典などの行事がとくに多くなる時期。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人が出ますが、その中に「脳貧血」によると考えられるケースがあります。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることをさします。症状として、ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんが起きることもあります。寝不足、疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくこと。また、具合が悪くなったら座るなど楽な姿勢をとって、周りの友だちや先生に知らせましょう（倒れて頭を打つなどの危険があります）。



ちなみに「貧血」は、体内で酸素を運んでいる血液中のヘモグロビンの量が減ることによって起こる酸素不足で、極端な偏食による鉄不足などが原因です。名前が似ていても別の異常なので、こちらも覚えておきましょう。

## 2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

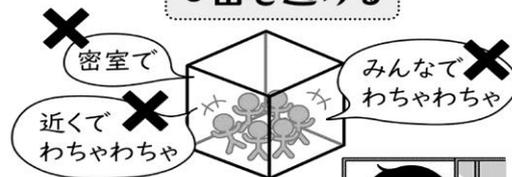
症状なくてもマスク着用

元気=大丈夫ではない。

無症状なだけかもしれない。



3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

新しい生活様式の行動は、自分だけでなく、自分の置かれる場所（学校・家庭等）にいる周りの人の健康を守る行動です。これからも続けていきましょう。