

今年度もあと3月を残すのみとなりました。

3年生のみなさん、卒業式まであとわずかとなりました。これまでの学校生活を振り返ってみると、嬉しかったことや楽しかったこと、辛かったことや悔しかったこといろいろあったと思います。

「辛い」と「辛い」。漢字をみると、横棒が1つあるかないかの違いですが、意味はほとんど真逆です。辛さの中から1つ学びを受け、それを自分に足していくことができればそれは「辛い」と捉えることができるのではないのでしょうか。これからの人生、中学校生活で得た学びや経験は必ずどこかで役に立ちます。焦らずに自分らしさを忘れずに前に進んでいってください。応援しています！

1・2年生のみなさん、修了式まで約3週間です。中学生の1年間はとても貴重な時間です。今後、将来に向けて自分で選択するときがくるかと思いますが、将来の選択に向けて充実した時間を過ごせるといいですね。

充実した時間にするには『心と身体の健康』が大切です。このことを忘れず、これからも規則正しい生活を送っていきましょう。

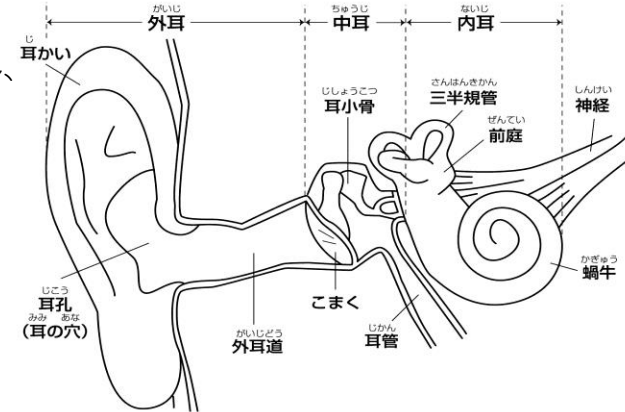


3月3日は『耳の日』!

★気になる耳の病気★

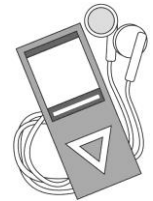
●中耳炎

鼓膜の内側にある「中耳」と言うところが炎症を起こし、膿がたまる病気です。激しい耳の痛みや、発熱、耳の詰まった感じなどが見られます。中耳炎は、耳管という管によって奥とつながっているため、そこから細菌が入りこみやすく、風邪を引いたときに喉や鼻の炎症に続いて、中耳炎になってしまうこともあります。



●耳こうせんそく

耳あかがたまって、「せん」をしたように外耳道をふさいでしまった状態です。聞こえが悪くなったり、耳の詰まった感じや耳鳴りなどがします。耳掃除をしていて、逆に耳あかを押し込んでしまうこともあります。



●ヘッドフォン難聴

大音量に長時間さらされると起こる難聴があります。よく、コンサートのあとなどに、一時的に耳がジーンとして聞こえが悪くなるがありますが、それが治らなくなった状態です。耳は、外耳、中耳、内耳の3つの部分から成り立っていて、聴覚をつちかっているところは、内耳の蝸牛(かぎゅう)という部分です。大きな音の力で、蝸牛の感覚細胞が傷つけられたことで起こります。イヤホンなどで、大きな音を長時間聞くことはないように注意しましょう。



知っていますか? 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経 (せかせか) 活動しているとき 緊張しているとき ストレスを感じているときに働く



・副交感神経 (ゆったり) 休息しているとき 回復しているとき リラックスしているときに働く

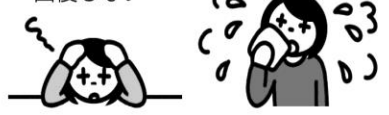


●自律神経の働きが悪くなると

立ちくらみ やるきがしない だるい



体が疲れて回復しない 汗をたくさんかく

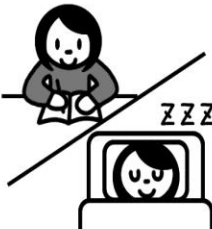


動悸や息切れがする 手足が冷える



●自律神経を整えるには

・日中はよく動き 夜はよく休む メリハリのある生活をする



・食事はゆっくりとよくかみ、いろいろなものを食べる



・寝る前に40℃くらいのお風呂にゆっくり入る

