

春はすぐそこに…



今年は雪が少なく、すでに春らしい日も多くありますが、寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期です。矢島中では感染症が流行しているわけではありませんが、体調を崩し欠席している人もちらほら。

このあと入試・卒業式と大きな行事が控えていますので、3年生だけでなく、1・2年生も、気を引き締めて感染症予防に努めていきましょう。

もうすぐ入試！ 体調を整えて、当日を迎えよう！

*睡眠不足は、免疫力の低下を招きます。

すっきりと目覚められる睡眠時間をとりましょう。今から調整しよう！

*遅くまでゲーム等をするのが習慣になっている人は、

「今すべきこと」を心にとめて行動しましょう。

*次の土日が入試前最後の連休です。人混みを避け、体調管理を万全に！



受験 前日・当日のすごしかた

<p>前日</p> <p>夕食 消化がいいものを食べよう。 (油っこいものはさける)</p> <p>お風呂 ゆっくり温まって、リラックスしよう。 湯冷めする前に休もう。</p> <p>勉強 今までやってきたことを確認する程度に。 (夜ふかししない)</p> <p>睡眠 早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。 そうでない人は早めに。</p>	<p>当日</p> <p>起床 早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。 (試験開始の3時間くらい前が目安)</p> <p>朝食 いくぶん軽めに。 (おなかいっぱい食べない)</p> <p>トイレ 便意がなくても行っておこう。</p> <p>試験会場に おちついて、あわてず、時間に余裕をもとう。</p>
--	---

今までの努力が実る日は **すぐそこに** 
全校のみんなが応援しています！



3月3日は耳の日！

若者の半数が難聴の危険アリ! 音のつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。



天気の変化と自律神経のピヨヨ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

生活リズムを整えるのが基本

- たとえば…
- * 朝起きて朝日を浴びる
 - * ストレッチや運動をする
 - * 睡眠の時間と質を保つ

季節の変わり目はいつもよりもていねいなセルフケアを



思い当たることはありませんか？

- ✓ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ✓ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ✓ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ✓ ライブ・コンサートによく行く
- ✓ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ✓ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ✓ 耳鳴りがすることがある
- ✓ 耳が詰まった感じがする

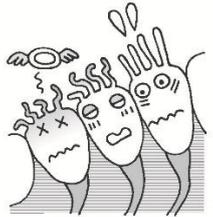


一つでも当てはまった人は **要注意!**

特に、最後の2つに当てはまった人はすでに難聴かもしれません **すぐに耳鼻科へ!**

音の大きさ×時間＝リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



ずっと音を楽しむために 守ってほしい3カ条

- ① 音量を上げすぎない
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。
- ② 音を制限する機能を活用する
ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。
- ③ 1時間に1回は耳を休める
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。



★イヤホンの掃除、していますか？

イヤホンには耳垢や汗、皮脂などが付着しています。汚れを放置すると菌が繁殖して、かゆみ、痛み、湿疹などの耳のトラブルを引き起こすこともあります。

イヤホンをウェットティッシュで拭き取るなど、衛生管理もしっかりしましょう。



あたりまえをありがとうに



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?