

3月 けんこう カレンダー

月 火 水 木 金 土日



太陽の光をあびると不安を安心にかえたり、やる気を出したりするホルモン「セロトニン」が分泌されます!曇っていてもOK!

1日

2日

ヘッドホン (イヤホン) 難聴に要注意!裏面をよく見てね!

3日 公立入試下見



4日 公立入試1日目

公立入試を目前に、緊張している人が多いと思いますが、緊張するのは当たり前のこと。緊張をパワーに変えてね!応援しています!!

5日 公立入試2日目

6日 3年生対象 助産師講演会



7日 8日

これからの人生に大切なことを、お話ししてくださいませ。

9日



10日 3年体育大会



11日



12日 卒業式総練習

13日 卒業式



14日 15日

16日



17日 2年体育大会



18日



19日 1年体育大会

20日春分の日 21日 22日

3年生は一足早く春休みが始まります。4月からの新生活にむけてウォーミングアップをする期間です。好きなことをしたり休んだりして心の充電を!1年間がんばった自分をほめてあげることも忘れずに!

今の学級で過ごす日もあとわずか。元気がない人がいたら、声をかけてみませんか?

23日

整理整頓すると、心もすっきりしますよ。

24日 年度末大掃除



25日 修了式・離任式



若者の半数が難聴の危険アリ!!

音とのつきあい方

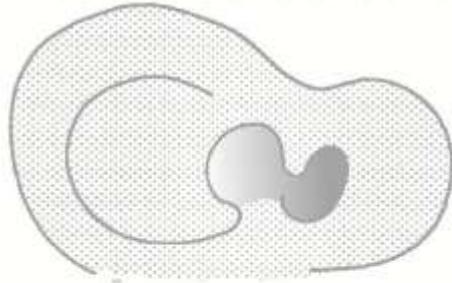
WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン雑聴です。

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
すでに難聴がもたれませんか すぐに耳鼻科へ!



天気の変化と自律神経のピミヨ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起ころ」という人が最近増えていて、「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吼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

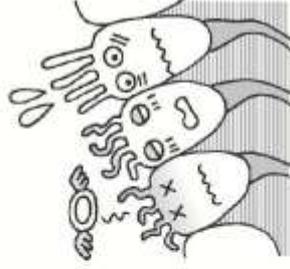
- * 朝起きて朝日を浴びる
- * ストレッチや運動をする
- * 睡眠の時間と質を保つ



季節の変わり目は
いつもよりもいねいなセルフケアを

音の大きさ×時間＝リスク

ヘッドホン・イヤホン雑聴とは、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くら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、
ポリチ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。

