

3月は学年のまとめの月です。どんな一年でしたか？ 制約のある生活が続いていますが、力は尽くせましたか？ みなさんが持っている力を発揮していけるように応援しています。

新型コロナウイルス感染症については、感染拡大を受け2月9日から分散登校が行われました。引き続き、①「検温等の健康観察」②「手洗い」③「マスクの着用」④「換気」⑤「身体的距離の確保」⑥「栄養バランスのよい食事」⑦「適度な運動」⑧「体調が悪いと感じたら、無理せず休養」をしましょう。

## ☆季節の変わり目は自律神経の乱れに要注意

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。

●自律神経の働きが悪くなると

●自律神経を整えるには

<p>立ちくらみ</p> <p>やるきがしない</p> <p>だるい</p> <p>ボーイ</p> <p>体が疲れて回復しない</p> <p>汗をたくさんかく</p> <p>動悸や息切れがする</p> <p>手足が冷える</p>	<p>●自律神経を整えるには</p> <p>・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</p> <p>・食事はゆっくりと よくかみ、いろいろなものを食べる</p> <p>・寝る前に40℃くらいのお風呂にゆっくり入る</p>
--	--

●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動く

●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動く

## ☆春休みは新年度に向けての準備期間

○治療を済ませる  
(むし歯治療や視力矯正など)

○生活リズムを整える  
(早寝・早起き・朝ご飯)

○新年度の目標を立てる

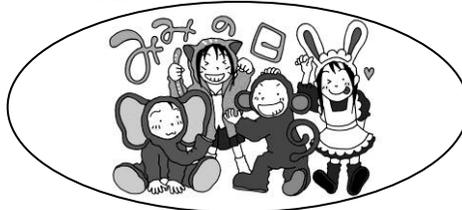
調子のよくないところはないか、チェックしよう。

<input checked="" type="checkbox"/>	歯
<input checked="" type="checkbox"/>	目
<input checked="" type="checkbox"/>	耳・鼻
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



心や体が疲れているときは、休養が必要です。  
不安や悩みがあるときは、自分一人で抱え込まず話してみませんか？  
【24時間子どもSOSダイヤル】 0120-0-78310

## ☆3月3日は



## ヘッドフォンやイヤホンを 使うときは



●大音量で聴かない  
まわりの会話聞こえるくらいの音量にする



●長時間、聴き続けない  
耳を休めることが大切！

## ◇ ヘッドフォン難聴 ◇

ヘッドフォンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。

音楽を聴いたり、リモート学習をしたりするときに、ヘッドフォンやイヤホンを利用することがありますが、大きすぎる音量で聞かない、長時間連続して聞かずに定期的に耳を休ませるなどの予防が重要です。

## 耳の健康CHECK

耳鳴りがする

聞こえにくい

耳が痛い

チェックがつかうら  
じびか  
耳鼻科へGO

## 耳マッサージでリフレッシュしよう！ 血行もよくなるよ

<p><b>もむ</b></p> <p>親指と人差し指でつまんで、耳全体をのみほぐしていく。</p>	<p><b>こする</b></p> <p>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。</p>	<p><b>引っ張る</b></p> <p>親指と人差し指で耳のふちを持ち、上、横、下方向に引く。</p>	<p><b>折る</b></p> <p>上下に二つに折ったり、顔側に倒したりする。</p>
--	---	---	---