

えがお

うらかな春の日差しの中を、そよ風が吹き渡り、「風光る」という言葉がぴったりな季節がやってきました。長野中の校庭にもタンポポや菜の花が咲き始め、少しずつ春の訪れを感じるようになりましたね。

寒暖差が大きい時季なので、体調管理に留意しながら、3年生は卒業式、1,2年生は終了式に向けて充実した日々にしてほしいと思います。そして、新年度からの生活をスムーズに迎えるために心と体の準備をしていきましょう。



もうすぐ新年度！心も体も準備 OK？

01 食事

- 朝ごはんは毎日欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 1日3回、食べた後は歯みがきをしている

02 睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 睡眠は7～8時間程度取れている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 日中眠くなることはほとんどない



03 運動

- 毎日1時間以上、息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動をしている
- オーバートレーニングにならないように注意している
- 好き・得意なスポーツがある
- けがの応急処置を知っている

04 感染対策

- 外出後、トイレの後、食事に前などに手洗いをしている
- 石けんを使い、ていねいに手を洗っている
- 咳エチケットを実践している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 体調が悪い時は早めに対処している

05 こころ

- 自分なりのストレス解消法がある
- 気持ちの切り替えは得意な方だ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる人がいる
(SNSなどで相談できることを知っている)
- 楽しいと感じられることがある



ひとことアドバイス

01 食事

長野中生の約10%が朝ごはんをいつも食べていないようです。(2月セルフチェックより) 食べる習慣がない人も、手軽に食べられるバナナやヨーグルトなど何でも良いので、まずは少し食べてみましょう。しばらく続けると、きっと心身の調子の良さを実感できるはずです。

02 睡眠

朝はカーテンを開けて日光を浴びるようにしましょう。日中に体を動かしたり、お風呂にゆっくり浸かったりするのもおすすめです。寝る直前のスマホ使用は睡眠の質が低下するので注意してください。

03 運動

たとえ1日5～10分のウォーキングでもエネルギー代謝の向上や肥満の予防効果があるそうです。運動不足を感じている人は通学時に少し早めに歩いてみるのも良いかもしれません。

04 感染対策

石けんを使った手あらいは感染症予防の基本です。また、体調不良を感じた時は必ず検温し、発熱している場合はきちんと休養や受診をするようにしてください。

05 こころ

ネットやゲームに依存している人は、ネットを意識的に使用しない時間を作ること(デジタルデトックス)を実行してみると、脳の疲労を軽減できるかもしれません。

気持ちの切り替えがうまくできないときや、自分で解決できない問題を抱えている場合は、信頼できる大人や相談機関(SNS 相談等も)に相談することをおすすめします。

3月3日は耳の日

ヘッドホン(イヤホン)難聴に注意!

「ヘッドホン(イヤホン)難聴」とは、ヘッドホンやイヤホンを使って、大きな音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のことです。音が聞こえにくい、耳が詰まった感じ、耳鳴りなどの症状が出ますが、少しずつ進行していくために初期には自覚しにくく、失った聴覚は元には戻りません。

ヘッドホンやイヤホンを使うときは、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。また、耳の違和感に気づいたら、早めに病院(耳鼻科)を受診するようにしましょう。

こんなことを心がけて!



長時間使わない!



音量を上げすぎない!



使わない日を作る!

こんな時は病院(耳鼻咽喉科)へ



**聞こえにくい
耳が詰まった感じ**



耳が痛い



耳鳴りがする

保健室からのお願い

(1) 爪は短く切ろう!

最近、爪が長く伸びていて、体育や部活などでケガをする生徒が多くなっています。「手のひら側から見て爪がはみ出している状態」だとボールなどが引っかかり、爪をはがす危険があります。また、自分では気づかないうちに誰かにケガをさせている場合もありますので、爪はいつも短く切っておくようにしましょう。

(2) 睡眠不足に注意!

睡眠は、「疲労回復」や「免疫力アップ」など体の健康のためだけでなく、「脳(心)の休息」や「記憶の整理・定着」など脳(心)の働きのためにも大変重要です。

スマホの使い過ぎなどで昼夜逆転になってしまうと、日光と運動が分泌を促す「セロトニン」が不足しがちになります。セロトニンは心の安定に重要なホルモンで、不足すると慢性ストレスや疲労、自律神経失調症、意欲低下、うつ症状などに移行しやすくなると言われています。

睡眠をたっぷり取り、心身の調子を整えましょう。

(3) 日本スポーツ振興センターの手続きについて

学校の管理下(登下校中や部活動なども含む)でケガをして病院等を受診した場合は、全員が加入している「日本スポーツ振興センター災害給付」の手続きをしますので、該当する生徒は必ず担任の先生か養護教諭(増田)まで申し出るようにしてください。

特に3年生は卒業前に忘れずに申し出てください。卒業後も治療を継続する場合は、進路先の高校等で手続きできます。(4月分からは高校等に書類を提出してください。)