

さんかんしおん
三寒四温

冬から春にかけての気候の様子を表わす言葉で、寒い日が3日ほど続いた後、暖かい日が4日続くという意味です。気温の変化に合わせて、服装の調節も忘れずにして、体調管理をしっかりしましょう。今年度も締めくくりの月となりました。一日一日を大切に過ごして欲しいと思います。

耳について



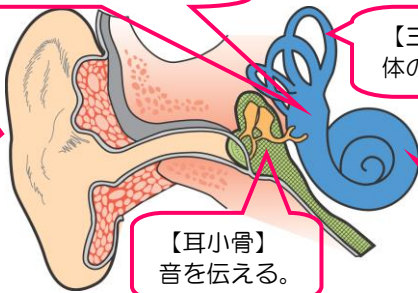
【前庭】体の傾きを感じる。

【三半規管】
体の回転を感じる。

【蝸牛】
音を電気信号に変えて脳に送る。

【耳小骨】
音を伝える。

【耳介】
音を集める。



Q：これは何のマークでしょう??

A：これは、「**耳マーク**」とよばれているものです。聴力に不便を感じていることは、人にみえない障害なので、公共機関の窓口などで、順番を飛ばされたり、聞こえないことで危険にさらされることもあります。そこで考えられたのがこのマーク。**聴力障害者が自主的にマークをつけて、周囲への理解を求めるもの**です。

Q：年をとると耳が遠くなるのはなぜ??

A：音を伝える**蝸牛の有毛細胞が傷んだり少なくなったりするからです**。個人差はありますが、高音域は40歳代から、50歳代になると低音域の聴力が衰えてきます。元気な人でも70歳を超えると、聴力は若い人の80%程度になるといわれています。

Q：乗り物酔いはなぜするの??

A：**耳の三半規管が関係**しています。

頭を上下させたり、回転するような運動や、速くなったり遅くなったりするスピードの変化が平衡感覚を狂わせ、さらに脳にある嘔吐の中樞を刺激して、吐き気をもよおしたりするのです。顔色が悪くなるのは、血圧が下がるからです。

☆ 引き続き、感染症にご注意ください (インフルエンザ、新型コロナ感染症等) ☆

本校ではインフルエンザ等の感染者は今現在でありませんが、郡山市内の学校では、まだまだ感染者がでています。**空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜も乾燥し、異物の排出機能が低下するため、感染しやすい状態になります。**引き続き感染予防をお願いします。

★ 出席停止者数 ★ 3月10日現在

(幼稚園、小学校、中学校、高校の感染者数) 感染症情報システムより

〈郡山市〉	インフルエンザ	70人
	新型コロナ感染症	40人
〈福島県〉	インフルエンザ	282人
	新型コロナ感染症	245人

体を温めることも大切

ホカホカの状態ですの後ろに当ててもらえると、カラダも心もほっとして、とても気持ちいいもの。



ぐっすり眠りたい時、リラックスしたい時・・・お試しください。
蒸しタオルの作り方は簡単!

- (1) タオルを水で濡らして絞り、ナイロン袋に入れる。
- (2) 電子レンジで40秒くらい加熱すれば完成。

※ タオルを取り出すときはやけどに注意。時間は目安なので、使用する電子レンジの取り扱い説明書などを見て、調整してください。

心の健康

寝ても寝ても体がだるくて、やる気がでないなあと感じている人はいませんか？頑張ったあとは、自分の体をいたわってあげることも大切です。自分のリフレッシュ方法をみつけて試してみましょう。

☆ 基本のチェック ☆

- 1 体が重く、常にだるい。
- 2 脱力感があり、力が入らない。
- 3 貧血がある。
- 4 腰や肩が重い。
- 5 長時間寝ても、だるさがとれない。
- 6 記憶力、集中力に欠ける。
- 7 頭の神経がピンと張っている感じがする。
- 8 心配事や悩みごとで眠れない。
- 9 完璧主義で、仕事熱心である。
- 10 頭痛がする。

1～5にチェックが多かついた人は

肉体疲労タイプ

6～10にチェックが多かついた人は

脳疲労タイプ

両方にチェックが多かついた人は

混合型疲労タイプ

★ 効果的な気分転換のポイント ★

① とにかく好きなこと、楽しいことをする。

熱中できる、没頭できることが大事。

② 自然と触れ合う。

身近な生活の中で、四季折々の変化に親しもう。

③ 五感を使って楽しむ。

好きな音楽を聴く、いい香を嗅ぐ、美味しいものを食べる、好きな絵を鑑賞するなど。

④ 身体からのメッセージに耳をすませる。

自分の手や足、お腹、背中、肩、胸などに痛みなどがいないか。



自分の個性を大切にすることも大切です。自分自身を丸ごと受け入れてあげましょう。

自分を信じる

何を考え、どう感じているのか、自分の心によく耳を傾け、そのうえで正しいと思ったことをしましょう。

自分を励ます

自分に負担をかけすぎないように、現実的な目標を設定しましょう。“やればできる”の気持ちを忘れずに一つずつ計画をクリアしていきましょう。

自分をほめる

何かをやりとげたら小さなことでも誇りを持ちましょう。あなたの経験は、あなただけのもの。自分の成果を楽しみましょう。

自分だけの時間を持つ

一人で考えたり、感情にひたる時間も必要です。趣味や得意など、自分だけで楽しめることをみつけ、没頭する時間を持ちましょう。一人で過ごす楽しみを覚えることも大切です。