

# ほけんだより

東海市立富木島中学校 令和6年3月1日

「やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする」。マザーテレサが大切にしてきた言葉です。3月9日はサンキュー（ありがとう）の日。「ありがとう」は、たった5文字の簡単な言葉だけど、言った人も言われた人も心が温くなる言葉ですね。

クラスの仲間と過ごすのも残り少し。今まで一緒に過ごしてきた友達、先生、先輩や後輩に感謝の気持ちを伝えてみてください☆

気を付けて！

脳貧血に

3～4月は、全校での式典などの行事が多くなる時期です。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人がいますが、その中に「脳貧血」によるものと考えられるケースがあります。

脳貧血とは、急に立ち上がる、長時間立ちっぱなし、などの動作によって血圧が下がり、血液が十分に流れず、脳が酸欠状態になることをさします。症状として、ふらつき・めまい・頭痛などのほか、まれに失神やけいれんも起こります。寝不足や疲労などが原因になりやすいため、まずはしっかり体調を整えておくことが大切です。また、具合が悪くなったら、すぐに座り、周囲の先生に知らせましょう。

⚠️ 症状が軽くても、倒れて頭を打つなどの危険があります。

ふらつきなどを感じたら、すぐに座って、頭をできるだけ低くします。近くにいる人は、先生を呼んでください。



足を高く上げて、脳に血液を送りやすくすることで回復します。



## スクールカウンセラー来校日

週に1回程度、木曜日にカウンセラーの鎌田先生が来校されます。希望される場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。



# イヤホン🎧🎧 ヘッドホン🎧 使用上の注意 ⚠️

## ⚡ 大音量・長時間は厳禁! .....

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



## ⚡ 交通事故の一因に?! .....

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

## ⚡ 音漏れがトラブルの元にも .....

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することもあります。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



## 心がザワザワするときは...

卒業や進級、進学の間は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます!

### ★おすすめのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る

