

えがお 3月

小中一貫 須賀の森学園
大阪市立淡路中学校
保健室

R8. 3. 5

1年間のまとめの時期です

ふり返ると、楽しかったことや嬉しかったことだけでなく、悲しかったことや苦しかったこともあったでしょう。すべての経験が今の自分を作っています。その経験を次の学年、次のステージで活かし、さらなるステップアップをはかってほしいと思います。みなさんの活躍を応援しています。



みみの健康チェック!

一つでも心当たりがある人は、
一度、耳鼻科で診てもらいましょう



耳鳴りがする



聞こえが悪い



耳が痛い



めまいがする

イヤホン 難聴 に 注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする



天気の変化と自律神経のビミョ〜な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」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乱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

- たとえば…
- * 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 など

季節の変わり目は
いつもよりもていねいなセルフケアを



ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

寝る3時間前までに食事を済ませる

寝る1時間半~2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。