



3月号

あおぞら

学年の締めくくりの月です。3年生は3年間の締めくくりの月でもあります。がんばったことも、少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。もうすぐ春がきます。全ての経験を糧として、新しいステップを踏み出してください。



笑う門には福来たる



みなさんは1日に何回笑っていますか？幼児は平均すると、1日に400回も大笑いしているそうです。しかし大人になると、1日20回程度の微笑みになってしまうのだとか。宗岡中のみなさんにはいつまでも笑っていてほしい…そこで、笑うことの素晴らしいメリットを伝えたいと思います。

★笑顔でいると幸せが近づいてくる★

あくびがうつる、泣いている人を見るともらい泣きをする、などと同じように笑顔も伝染します。つまり、こちらが笑顔であれば相手も笑顔になったり、幸せな気持ちになったりするということです。人は楽しく幸せな気持ちのときに笑顔になりますが、逆に、笑顔になったから幸せな気持ちになるのだ、という説もあります。

★免疫力がアップし、病気になりにくい体になる★

私たちの体の中にはナチュラル・キラー細胞（NK細胞）という、私たちの体にとって有害なものを取り除いてくれる頼もしい味方の細胞があります。NK細胞の活性（動く力）は、さまざまな精神状態によって強くなったり弱くなったりと、おおいに影響をうけているのです。NK細胞を強くさせる＝免疫力を高める方法のひとつとして、「笑い」が注目されています。

★ストレスを解消し、プラス思考になる★

笑うだけで幸せ・やる気・ストレス解消・プラス思考といった作用をもたらすホルモンが分泌されます。

★笑顔の形を作るだけでも、本当に笑っているときと同じ効果★

まずは口角をあげることを意識してみましょう。

笑えない日は・・・

人間生きていればつらいこともあります。笑えない日もあります。そんなときは、思いっきりへこんで、思いっきり泣きましょう。他の人の意見を聴くことや時間が経つことで解決することもたくさんあります。ひとりで抱えこまず、誰かに話してみましょう。

一年間の皆さんの頑張りはずっと、心を強く、そして優しく成長させたことでしょう。

一年の区切りに、「よくがんばったね」と自分をほめてあげてください。そして保健室からも、一年間を走り抜けた宗岡中生徒全員をほめたい気持ちでいっぱいです。

一年間、がんばりました！

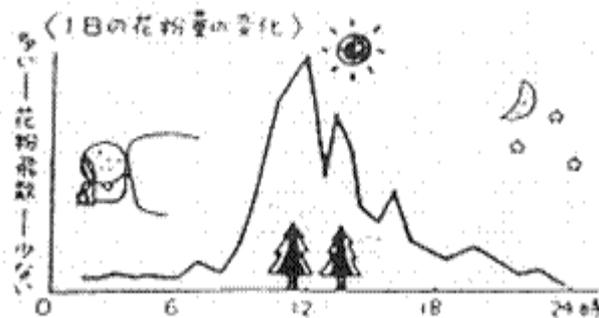
気持ちを新たに、来年度新たなスタートを迎える心の準備をしましょう。



花粉のシーズンです！

●花粉症は花粉を体の外へ出そうとする反応です。

体の中にウイルスなどが入り込むと熱が出たり、ウイルスをやっつける道具（抗体）をつくったりして退治しようします。しかし、花粉やほこりなどはウイルスのように数が増えたりしないため、退治するよりもなんとか追い出そうとするのです（アレルギー反応）。そのため、くしゃみをして鼻の粘膜についた花粉を吹き飛ばそうとしたり、洗い流すため鼻水が出たりするのです。



君の体にもたまって？

よく花粉症は、突然症状がでるといわれます。花粉症になる人（アレルギー体質の人）はIgE抗体を持っています。このIgE抗体が花粉に接することで徐々にからだの中にたまっていきます。そしてある水準を超えると症状があらわれるのです。からだに入る花粉の量が多ければ早く発症しますし、反対に量が少なければ、発症しない人もいます。

●早めの治療と予防を

★3つのポイント★

- ① 外出時はマスクや眼鏡、帽子で予防
- ② 室内に花粉を持ち込まない
- ③ 早めに医療機関を受診する



* ヘッドホン難聴 *

- A 使い方**
- イヤホンで音楽を聴いていると、話しかけられてもわからない
 - 1日1時間以上、イヤホンで音楽を聴いている
 - 睡眠不足や体調の悪い時にもイヤホンで音楽を聴いている

- B 症状**
- 右耳と左耳で聴こえが違うと感じる
 - 耳がつまるような感じがある
 - 耳鳴りがすることがある

<Aだけにチェックがついた人>

ヘッドホン難聴の初期には聴こえの悪さに気づかないことがある。

ヘッドホン難聴は治療が難しいので**予防が一番大切！**

- ① 大きな音で聴かない ② 小さめの音でも長時間続けて聴かない ③ 体調が悪い時は聴かない

<ABにチェックがついた人>

ヘッドホン難聴が進行すると自分でも違和感を感じます。軽度なら早く治療を始めれば治ることもあるので、十分耳を休ませて、できるだけ早く耳鼻科を受診しましょう。

寄付のお願い

保健室では、生徒ヘジャージや体育着、短パンの貸し出しを行っています。

ただ、在庫が減少しています。そこでいらなくなったジャージ、体育着、短パンがありましたら寄付をお願いします。

*破れたりしていないもの

*ジャージ上下（サイズは何でも） 特に、**ジャージ上**が不足しています・・・