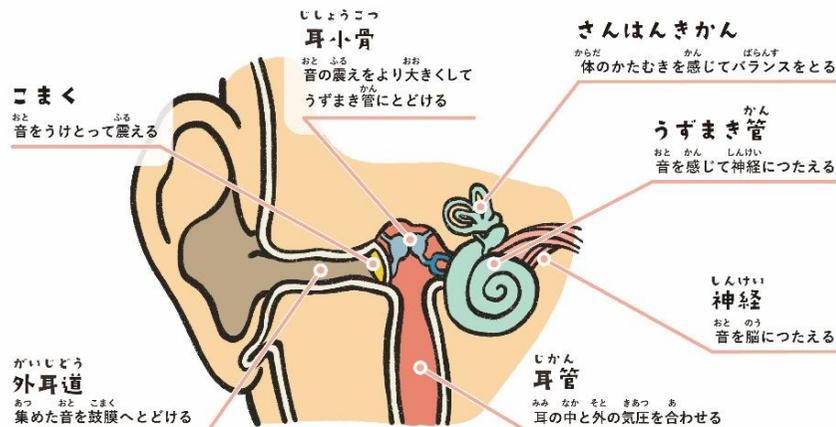


心の健康に目を向けてみましょう

今の学年も終わりが見えてきて、ほっとした気持ちになる反面、次の学年や中学校に不安や緊張を感じている人もいます。何か悩みがあれば、一人で抱え込まず、おうちの人や先生など身近な大人に相談するようにしましょう。スクールカウンセラーの先生と話をすることもできます。

3月3日は耳の日です

み(3)み(3)の語呂合わせや「3」という数字の形が耳の形に似ていることなどから3月3日は「耳の日」とされています。普段、休むことなく働いてくれている耳を大切にしましょう。



耳のはたらき① 音を聞く

音は空気のふるえです。それが鼓膜をふるわせ、耳小骨やうずまき管を通過し、神経を伝わって脳に届くことで「聞こえた」と感じます。

耳のはたらき② 体のバランスをとる

三半規管は体の回転やかたむきを感じたら、その信号を脳に届けます。脳は体が倒れないように手足を動かしてバランスを保つための指令を出します。

ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



- REST (休養)**
 …疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。
- RECREATION (気晴らし)**
 …読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。
- RELAX (緊張をほぐす)**
 …深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

子どもがアルコールを飲んではいけない理由

法律で決まっているからという理由もありますが、身体的な悪影響をしっかりと覚えておいてください。



先日、「ノンアルだったらビールを飲んでもいいの？」と子どもたちに聞かれることがありました。ノンアルコールと表記があっても微量のアルコールが含まれていることがあります。また、ノンアルコール飲料を飲むということは、アルコールへの興味を引き起こすことや将来的な飲酒のハードルを下げることに繋がる恐れがあります。ノンアルであっても飲まないようにしましょう。