

# 🍀 ほけんだより 🍀

令和8年3月 医王特別支援学校 保健室



令和7年度もあと少しで終わります。この1年を振り返ってみて、どんなことが心に残っているでしょうか。

嬉しかったこと、楽しかったことだけではなく、悲しかったこと、思うようにいかなかったことも、今の自分を作っています。昨日の自分と比べても、大した違いはないかもしれませんが、1年前の自分と比べてみたらきっと大きな変化があるはずです。

また新しい1年が始まりますね。無理をせず、自分のペースを大切にしながら、心と体を整えて過ごしていきましょう。

3月3日は耳の日です！！

## 耳を大切にしよう！

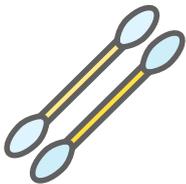


### ★イヤホンやヘッドホンを使うときは、音量に注意

イヤホンやヘッドホンで大きな音を聞きすぎると、耳が聞こえにくくなるリスクがあります。ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回10分ほど耳を休ませることが大切です。



### ★耳そうじは手前をやさしく



お風呂上がりに清潔なタオルで耳の入り口をふきます。綿棒を使う場合は、2週間に1回程度、耳の穴から1cmくらいのところまでを、そっとぬぐうようにしましょう。強くこすったり、奥まで綿棒を押し込むと、耳を傷つけてしまいます。

実験！

### 筋肉の動く音を聞いてみよう！

筋肉の動く音を聞く方法があるのを知っていますか？

まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。





# 「レジリエンス」知っていますか？



## レジリエンスとは？

これまであなたも悲しいな、しんどいなと思う場面があったと思います。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。その出来事から少しずつ立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。

つまり....



**レジリエンス=心の回復力**



のこと！

レジリエンスは誰でも持っている心の力です。イライラしたり、不安になったりしてもそこから回復する力を持っています。

## レジリエンスを育てるには...



### 1. 規則正しい生活をする！



レジリエンスは、規則正しい生活と関係することが分かっています。早寝早起きと十分な睡眠、栄養をとることは大切です。

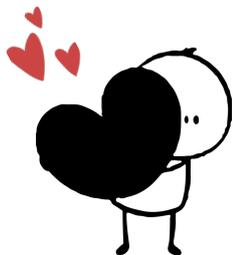
また、ゲームやスマートフォンを使用する時間をきちんと決めたり、寝る前1時間前には使用をやめたりすることも大切です。

### 2. リラックスできることを見つける！

頑張ることも大切ですが、休むことも同じくらい大切です。うまくいかない日こそ、自分をゆるめる時間を作ってみましょう。心身を休ませてリラックスすることは、また前に進むための大切な時間です。



### 3. 自分のことを認めてあげる！



長所だけでなく、短所も含めて全てあなたの一部です。短所だと思っていることも、見方を変えれば長所になりますね。自分の性格や個性を認めてあげて、「自分ならきっと大丈夫」と信じてみることも大切です。

## 最後に

なにをやっても、不安な気持ちやしんどさが消えないときもあると思います。そんな時は、誰かに「頼る」のも一つの方法です。家族や先生など、話せる人に、話せる範囲で話してみることも、あなたの心を守る大切な力になりますよ。