



帰らざる日のために

作詞 不詳

高い空 3度目の夏 陽炎に誘われて

毎朝 歩く坂道さえも 昔は長く感じたけど

教室の机の上の 見慣れた落書き跡

いつも通りの毎日に 友達の笑い声

変わらない景色の中で 何が変わっただろうか

いつまでも 夢を追いかけていることが

できるだろうか

何年たっても変わらない

同じ時を過ごしたから

いつまでも いつの日までも

胸に刻んで いつまでも

時計の針はその時を 今指さつとして

はぐらが過ごしたこの場所は

僕らを育てくれた

人生のページをめくると 月日は流れるけど

心は今のままでずっと 夢追いつけたい

変わらない瞳の中で 何を見つめているのか

いつまでも夢を追いつけることができるだろうか

何年たっても忘れない 同じ時を過ごしたから

いつまでも いつの日までも

そっとしまつて いつまでも

何年たっても忘れない 同じ時を過ごしたから

いつまでも いつの日までも

胸に刻んで いつまでも

## 『起立性低血圧（脳貧血）』に注意しましょう！

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることをさします。症状として、目の前が暗くなる・ふらつき・めまいなどがあり、急に倒れて頭を打つ危険があります。寝不足や、疲労なども原因になりやすいので、ふだんから**食事、睡眠**など規則正しい生活を心がけて、**自律神経**を正常に保つておくことが大切です。卒業式の練習が始まりましたが、**具合が悪くなったら座る**など楽な姿勢をとって、周りの友達や先生に知らせましょう。ちなみに、『貧血』は、体内で酸素を運んでいる血液中のヘモグロビンの量が減ることで起こり、鉄不足などが原因です。名前が似ていても別の異常ですので、覚えておきましょう。

### 知っていますか？ 自律神経

- 自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。
- 自律神経の働きが悪くなると
  - 立ちくらみ
  - やるきがしない
  - 体が疲れて回復しない
  - 汗をたくさんかく
  - 動悸や息切れがする
  - 手足が冷える
- 自律神経を整えるには
  - 日中はよく動き 夜はよく休む メリハリのある生活をする
  - 食事はゆっくりと よくかみ、いろいろなものを食べる
  - 寝る前に40℃くらいのお風呂にゆっくり入る

### 健康ってなんだろう・・・???

WHO（世界保健機関）では、『健康とは、単に病気あるいは虚弱でないだけでなく、**身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態である**』と定義しています。病気をしていないことだけが健康といえるのではない…このことを心の片隅において過ごして行ってほしいと思います。

### 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

申請は**2年以内**に！

学校管理下でけがなどをして医療機関を受診した場合は給付金が支給されます。申請もれはありませんか？



### ◆3年生の保護者の方へ

『健康調査票』につきましては、3月11日（水）にお返しいたします。3年間、たくさんのご協力をいただきまして、感謝申し上げます。色々なお話ができて嬉しかったです。また、お子さんのすてきなお話が聴けることを楽しみにしています。ご卒業おめでとうございます🍀



予防しよう

# ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は  
どうやって  
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

## 予防Point 01

### 長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



## 予防Point 02

### 耳を休ませよう

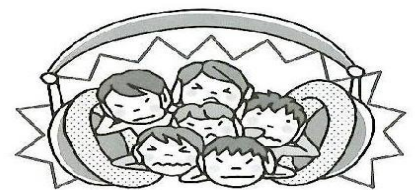
有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



## 予防Point 03

### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています\*。とても身近な病気なのです。



※WHO (世界保健機関) より



もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



## 3年生のみんな ご卒業おめでとうございます 巣立っていく みなさんに贈る3つのメッセージ

### 自分の人生を大切にすること

これから先、みなさんの人生には、嬉しいことや悔しいこと、いろいろなことがあると思います。思うようにならないこともあって、何もかも投げ出したいくなることもあるかもしれません。それでも、たった一度きりのあなたの人生なので、投げやりにならないで大切に過ごしてほしいと思います。ずっと先になって振り返った時「いろんなことがあったけど、一生懸命に生きた、いい人生だったなあ」と思えるように。

### 自分の行動に責任を持つこと

卒業したら、うるさい校則も減り自由に過ごせる！と思っている人もいるかもしれませんね。でもあなたのすることは、自分だけでなく家族や周りの人にも影響を与えるということを、いつも頭の片隅において行動してほしいと思います。それが自分の行動に責任を持つということです。何か行動を起こすときは、自分の「今」だけでなく、「これから」も考えてみましょう。1年後、5年後、10年後にどんな自分でいたいかを思い浮かべて、その自分にふさわしい行動を選択できるといいですね。

### 自分の健康は自分で守ること

学校生活でも学んできたように、食事や睡眠、運動などの生活習慣は、健康のあり方と深く結びついています。これから、自分の人生を精いっぱい生きていくためには、今まで以上に自分で行う健康管理が重要になってきます。多少つらいことや苦しいことがあっても、健康という土台がしっかりしていれば、何とか乗り切れることも多いからです。健康は自分自身のものだから、それを守るのも自分だということを忘れないでくださいね。

これからも健康に気をつけて、周りの人に感謝のできるみんなでいてくださいね…。みんなの笑顔が

輝き続けるように、ずっとずっとずっとこれからも応援しています ♡ 自分らしく輝いてね ♡