

# ほけんだより 3月

藤嶺学園藤沢中学・高等学校  
保健室

3月になり、冬の厳しい寒さも少しずつ和らいで、春の訪れを感じられるようになってきました。卒業や進級による新しい環境への期待とともに、生活の変化に不安を感じる人もいるかもしれません。

特に3月は学年末の忙しさや生活の乱れによって疲れがたまりやすく、春特有の寒暖差や花粉症の影響で、体調を崩しがちです。「なんとなくだるいな～」と感じたら無理をせず自分をいたわることが大切です。

今の学年での最後の1ヵ月を悔いのないように過ごしましょう！

## 3月3日は「耳の日」でした ～耳をいたわる日～

3月3日はひな祭り！だけではなく…「耳の日」でもあるのを知っていましたか？「3(み)3(み)」の語呂合わせで、日本耳鼻咽喉科学会が制定したものです。



### 知ってる？耳って実はすごい！

- ① 1秒間に約20万もの音を聞き分けられる！
- ② 目をつぶっても、音だけでモノの位置を把握できる！
- ③ バランス感覚を保つ「三半規管」も耳の中にある！
- ④ 寝ている間も音をキャッチ！危険な音には無意識に反応！

でも、イヤホンや騒音で耳も疲れているかも…

### 耳を大切にするための習慣

- ① イヤホンの音量は「少し小さいかな？」くらいがベスト！
- ② 長時間イヤホンをつけっぱなしにせず、1時間ごとに外して休憩！
- ③ 耳かきのしすぎ注意！（耳あかは自然に出る仕組み）

「耳の日」をきっかけに、毎日頑張っている耳をいたわってあげましょう！



## 春眠暁を覚えず…でも寝すぎに注意！？



“春眠暁を覚えず”これは、「春の夜の睡眠は心地よくて、朝になってもなかなか目が覚めない」という意味のことわざです。たしかに「春はどうしてこんなに眠いんだ？」と感じることも多いのではないのでしょうか。（春に限らずかもしれませんが…）授業中でも気が付いたら夢の中…なんてことも。

でも、この春の眠気にはきちんと理由があるのです！

### ○春の眠気の原因

- 寒暖差による自律神経の乱れ**  
→体が寒暖差に適応しようとして、余計にエネルギーを消費するため、日中にだるさや眠気を感じやすくなる。
- 日照時間の変化**  
→冬よりも日が長くなると、体内時計が乱れやすくなり睡眠のリズムが崩れやすい。
- 花粉症の影響**  
→くしゃみや鼻づまり、目のかゆみで熟睡できず、日中の眠気につながる。
- 新生活へのストレス**  
→卒業や進級など、変化の多い時期には無意識のうちに緊張し、脳が疲れやすくなる。

### ○春の眠気対策

- ★朝日を浴びる…起きたらまずカーテンを開けて朝日を浴びると、体内時計がリセットされてスッキリ！
- ★夜のスマホは控えめに…寝る30分前までにスマホを置くと、ブルーライトの影響を受けずに眠りやすくなる！
- ★昼寝は15分まで…長く寝すぎると夜の睡眠リズムが崩れます。授業中の“不本意な睡眠”はゼロに！
- ★お風呂でリラックス！…寝る前にきちんと湯船につかると、体温がゆっくり下がって深い眠りに繋がる！

