



令和4年度3月号  
上天草市立姫戸中学校  
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP  
随時更新中!



今年度もあと1か月で終わりです。本当に、1年が過ぎるのはあっという間です。3年生はもう卒業間近です。3年生が入学してきた日のことを、今でも覚えています。3年生との別れは寂しいですが、みなさんで笑顔で送り出しましょう。

さて、花粉の季節です。対策はばっちりでしょうか？昨年よりも花粉の量は多いと予想されています。感染症対策+花粉予防も行っていきましょう！



▲中学校に咲いている梅

## 3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」

最近、SDGsという言葉をよく耳にするようになりましたね。

**SDGs**とは **Sustainable Development Goals**=「持続可能な開発目標」

のことで、2030年までに達成を目指す17のゴール（目標）が掲げられています。

「み(3)んな」で、その「17」のゴールを実現しようということから、3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」とされているそうです。

この機会にあなたも、世界中の人が誰一人取り残されることなく安心安全に地球で暮らし続けて行けるよう、自分にできることを考えてみませんか？

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



3月  
3日は



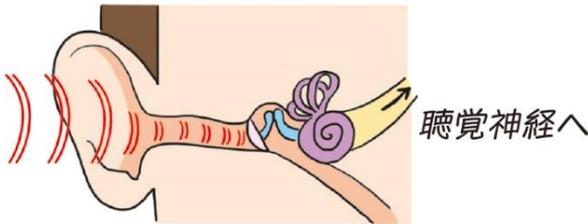
耳にまつわるあれこれを紹介！  
最近話題の「手話」の特集も！

# 自分の声は違って聞こえる?! 耳のフシギ

動画などに録音されている自分の声を聴いたとき、普段話している声と違うように感じる、でもほかの人からは「どっちも同じだよ」と言われる…そんな経験をしたことはないでしょうか。私たちが聞く音には、実は2つの伝達経路があります。

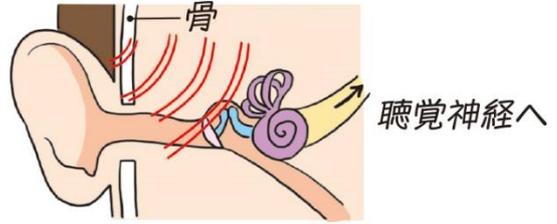
## 気導音

耳から空気によって振動が伝えられて聞こえるもの



## 骨導音

骨によって振動が伝えられ、音として認識するもの



上記のように自分の話している声を直接聞く場合は、耳から入ってくる「気導音」と、骨を伝わってくる「骨導音」が同時に聞こえています。一方、録音した声を聞く場合は気導音のみになるため、同じ自分の声のはずなのに、違う声であるかのように聞こえるのです。

## 声を出して話すだけが“対話”ではない!?

「手話」という言葉を知っていますか？手話は、手や指、腕による「手指動作」と、顔の部位（眉、頬、口、舌）や動き（表情、視線、首を傾げる・振る、あごを引く・出す）などによる「非手指動作」によって構成されます。

### 簡単な手話の例

#### 「ありがとう」



1. 左手のひらを下に向け、右手の小指側を左手の甲に乗せる
2. 軽く会釈しながらそのまま上げる

#### 「ごめんなさい」



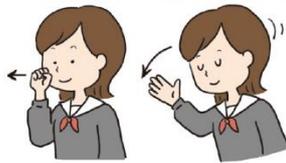
1. 右手の親指と人さし指を眉間の前でつまむように閉じる
2. 手を開いて頬むように前に出す

#### 「こんにちは」



1. 右手の人さし指と中指を立て、額の中央にあてる
2. 両手の人さし指を向かい合わせ、互いに曲げる

#### 「よろしくお願いします」



1. 右手のこぶしを鼻にあて、少し前に出す
2. 指を伸ばし、おじぎをする

手話は体の動きで表現し、それを目で見て確認することで会話が成り立ちます。つまり、お互いにしっかり相手を見て、受け止める態度ができていなければコミュニケーションはとれません。これは、言葉を声に出して耳で聞いてやりとりをする場合も重要なことです。どんな方法であっても、相手と向き合い、自分の意志が伝わるように、相手の意志を正確に受け止められるようになるといいですね。

## 手話クイズ!

右の絵はどこの都道府県を表している手話でしょうか？  
答えは図書室にある「ゆび一本からはじめる手話 ②おはよう」のp.45にあるよ。

ヒント: その都道府県にあるものを表してあるよ!

