

# 3月のほけんだより

R5.3.13 稜南中学校保健室 文責:池田

3年生が卒業して、少し学校内が静かになりました。それだけ存在感が強かった3年生だったのだなと改めて感じます。

さて、3学期も残り約2週間です。学年のまとめの時です。4月からの自分を振り返り見つめなおしてみると、出来るようになったことやパワーアップできたことが見つかるはずです。そんな自分に大きな拍手をしてほめてあげましょう👏👏👏



## 3月3日は『耳の日』

### 耳よりかわら版

録音すると どうして自分の声と違って聞こえるの？



録音された自分の声を聞いて「なんだか変だなあ」と思ったことはありませんか？ この違和感には、理由があるのです。

私たちが聞く音は、2種類の伝わり方があります。

#### 1 空気を伝わった音

空気のふるえがこまくに伝わって聞こえる

#### 2 骨を伝わった音

声帯のふるえが頭や首の骨を伝わって聞こえる

録音した声を流すと、①だけが聞こえます。あなた以外の周りの人も、この聞こえ方。一方、いつもの自分の声は、①と②の両方の音のミックスです。このため、録音した声は聞きなじみがなく、変な感じがするというわけです。



## 電話の声は偽物！！

電話で聞く家族や友達の声、実際に会って話す声と違うなど感じませんか？  
実は、電話での私達の声はデジタル化され『合成音声』に変換されています。合成音声の種類はなんと43億種類!!この中からその人に近い声を見つけ、一瞬で音声を作り出しているのです!!



## やりすぎ注意！ 耳そうじ



耳あかには…

殺菌効果や、音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることも。

耳そうじは…

月に1～2回で十分。耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK

## 3月9日は『感謝(サンキュー)の日』

あたりまえを ありがとうに



これって  
あたりまえ？



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

### 次の中で『ありがとう』を表す言葉はどれ？

テ レ マ カ シ タ ッ ク グ ラ シ ア ス  
①Terima kashi! ②Tak! ③Gracias!

正解は全部!!①インドネシア語②デンマーク語③スペイン語



3学期もあと8日登校すると今の学年、学級が終わります。時間には限りがあり取り戻すこともできません。残りの毎日を、学級や学年の仲間、先生方と楽しく過ごせるよう、感染症やけがの予防を第一優先にして、安全に楽しく生活してください。