

健康だより 3月

R6.3.13 稜南中学校保健室 文責:池田

3年生が卒業して、少し学校内が静まって淋しい気がします。さて、3学期の登校日も残り6日です。学年のまとめの時、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』

動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？ 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。

なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。

骨伝導

① 空気から伝わる

声が口から出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

② 骨から伝わる

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

こんな時には耳鼻科で診てもらいましょう

① 聞こえにくい



② 耳が痛い



③ 耳鳴りがする



耳の不調は放っておくと聞こえが悪くなり、将来的に聴力を失うことにつながってしまいます。上の①②③のようなことがあれば、家の人に相談し病院で診てもらいましょう。

3月9日は『感謝(サンキュー)の日』

ちょっとしたことで笑顔で『ありがとう』と言ってもらえると、とても気持ちがいいですよ。あなたは1日でどのくらい『ありがとう』を言っていますか？『ありがとう』は言ったほうも、言われたほうも心が温くなる“まほうの言葉”です。今までえなかった人も、さっそく今日から感謝の気持ちをしっかり相手に伝えてみましょう。

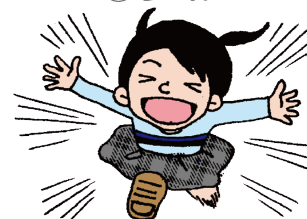
ありがとうを伝えるときの6つのポイント

① 笑顔で



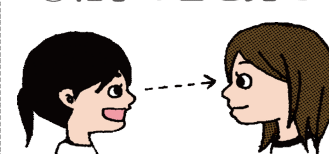
笑顔は見る人を安心させ、それだけでうれしい気持ちにさせてくれます。

② すぐに



感謝の気持ちはタイミングを逃さないようにすぐ伝えましょう。

③ 相手の目を見て



どんなにすばらしい言葉も目で語っていなければ相手に伝わりません。しっかり相手の目を見て伝えましょう。

④ 一言添えて



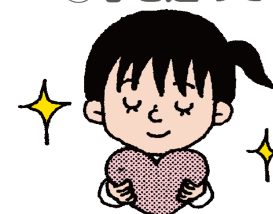
「手伝ってくれてありがとう」と「ありがとう」にたった一言添えるだけで、より相手に気持ちが伝わります。

⑤ 名前を呼んで



「〇〇ちゃんありがとう」と名前を呼ぶことで、その「ありがとう」はその人だけに向けた特別な言葉になります。

⑥ 心を込めて



「言葉」という言葉があるように言葉には魂が宿るもの。心のこもった言葉は印象に残ります。

3学期もあと6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。