保　健　だ　よ　り

南河原中　保健室
No.１４
２０２３．３．１

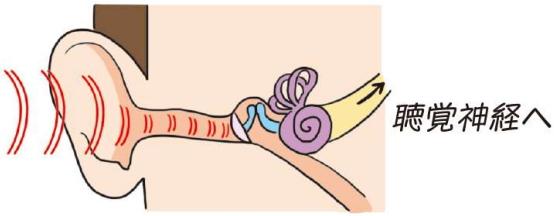
明るい春の日差しを感じる時間が増えてきました。
３年生はあと１５日で中学校を卒業します。今までの生活を振り返り、新たなステージに立つ準備として、心身共に万全の体制をつくりましょう。
１・２年生は１年間のまとめの時期です。１月末に行った生活リズムのアンケートでは、１日に２～４時間ゲームやネットをしている割合が高い傾向が見られました。時間を上手く使って、まずは自分の健康を保つために、睡眠や食事を優先にする生活を送りましょう。

新しい自分・新しい仲間との
出会いが待っているよ

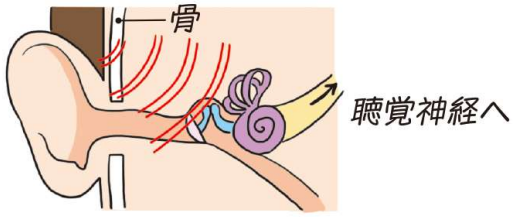
3月3日は耳の日

留守番電話などに録音した自分の声を聞いたとき、普段話している声と違うように感じる、でも他の人からは「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



つまり、自分自身の声を聞く場合は、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。

耳は大事な情報の１つである「音」を捉える器官です。イヤホンをしたまま自転車に乗ったり、大音量で長時間使用したりしていませんか？交通事故に遭ったり、難聴の原因にも　つながりますので、使い方を間違えないようにしてください。

2月17日(金) 5時間目 1年生対象

三村カウンセラーによる特別授業を行いました

「ストレスと心の健康」

日常生活の中で生まれるストレスによって、イライラしたり、悲しくなってしまうことがあります。そのような時に対処する方法を、本校の三村カウンセラーに教えていただきました。

健康な心はストレスがなくなった時に、元の状態に戻れるやわらかさがありますが、ため込んだストレスによって硬くなってしまいます。筋肉と脳は神経でつながっており、体のやわらかさがでることによって、脳（心）もやわらかくなる呼吸法やリラクゼーションを体験しました。

Ｓさん　「ちょっと心が楽になった」
Ｍさん　「落ち着きたいときに参考にしたい」
Ｅさん　「リラックスできました」
Ｍさん　「ペアリラクゼーションが楽しかった」
Ｈさん　「力をぬく動作が難しかった」

緊張やストレスは私たちが成長する上で、全くのゼロにすることはできません。

また、そういった苦しい場面をクリアすることで、気持ちの変化や新しい発見をすることにつながっていきます。自分を見つめ、落ち着かせる方法を知ることで、本来持っている力を発揮してもらいたいと思っています。

東日本大震災から12年が経ちます

東日本大震災があった3月11日。小さかった皆さんは、家族からこの地域の被害状況など、当時の様子を聞いているでしょう。死者は約15900人、行方不明約2500人。どの人にも家族がいて、当たり前に日々の生活をしていました。

2月にはトルコ・シリア国境付近で大地震が発生し、多くの被害者が出ている状況です。

避難訓練の積み重ねは、いざという時に必ず役に立ちます。正しい知識と行動が、大切な命を守ります。

「もしも、いま…」
いつもわすれないで

学校の健康診断の結果で異常がみつかり、まだ受診が済んでいない場合には、速やかに受診をしましょう。時間がある今だからこそ、早期受診を心がけましょう。（歯科・視力）