# ほけんだより 3月

2024年3月1日
小川南中学校
保健室発行

少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じます。いよいよ１年間のまとめの月、３月を迎えました。

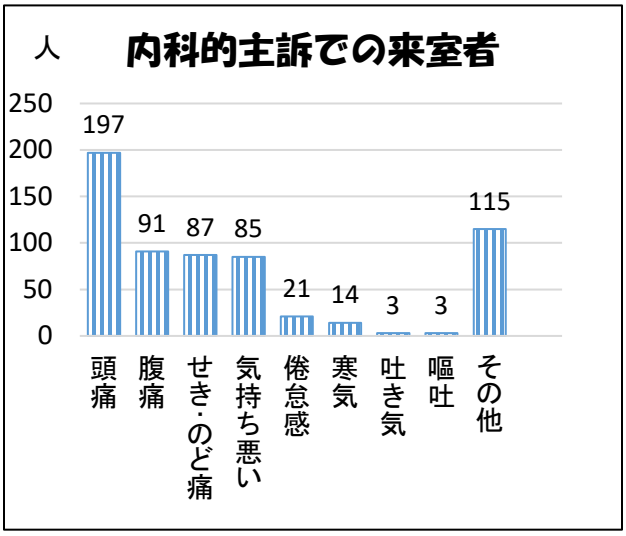
３年生にとっては卒業まで本当にわずかです。一人ひとりが１日１日を大切にして自分の良さを発揮しながら、夢に向かって元気に歩んでいってください。

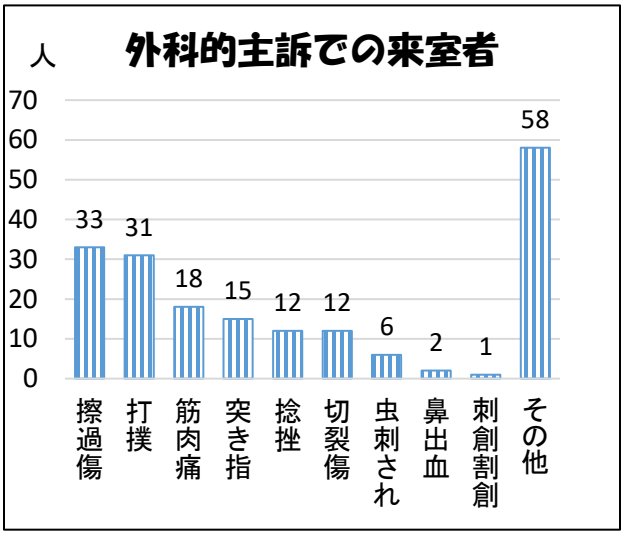
また１、２年生にとってはまとめの時期です。１年間の総まとめをして、新しい学年へステップアップしましょう。

## 3月の保健安全目標

**・健康生活を振り返ろう。**
**・安全生活の反省をしよう。**

## 1年間の保健室利用状況




| 相談で来室した人数 | けがで病院に行った件数（災害給付請求件数） | 一番来室が多かった曜日 |
|---|---|---|
| **51名** | **9件** | **金曜日** |

今年度の保健室利用者は２月21日時点で、のべ**804名**でした。この他に、相談等による来室者が**51名**でした。

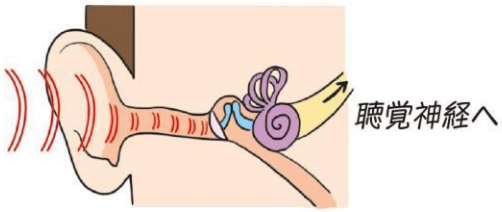
体調不良の原因が生活習慣の乱れである生徒もみられましたが、心の不調が体に現れる生徒が多かったです。悩みや不安がある時や、ストレスがたまった時には、誰かに話したり、気分転換をしたりしながら、心の健康にも気を付けて過ごしましょう。

けがで病院に行った件数は、昨年度より減少しました。準備運動をしっかり行ったり、ゆとりの心をもったりたりすることで未然に防ぐことのできるけがや事故もあると思います。危険回避に対する意識を高めていきましょう。

# 自分の声が違って聞こえる?! 耳のフシギ

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。

## 巣立ってゆくみなさんへ

これまでの学校生活の中でも学んできたように、食事や睡眠、運動などの生活習慣は、健康の在り方と深く結びついています。これから、自分の人生を精一杯生きていくためには、今まで以上に健康管理が重要になってきます。多少辛いことや苦しいことがあったとしても、健康という土台がしっかりしていれば、なんとか乗り切れることも多いからです。

健康は、自分自身のものだから、それを守るのも自分だということを忘れないでくださいね。

また、自分の行動に責任をもって生活をしてほしいと思います。あなたのすることは、自分だけでなく、周りの人にも影響を与えるものだということを、いつも頭の片隅に置いて行動してください。それが、自分の行動に責任をもつということです。

何か行動を起こす時には、自分の「今」だけではなく、「これから」も考えてみましょう。１年後、５年後、10年後にどんな自分でいたいかを思い浮かべて、その自分にふさわしい行動を選べるとよいですね。未来へ羽ばたくみなさんのことをいつまでも応援しています。