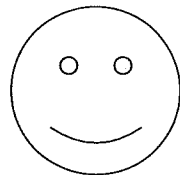


SMILE



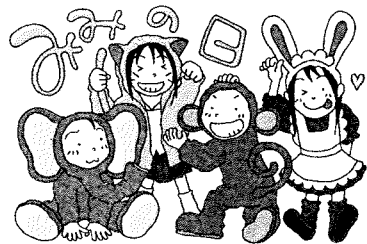
弥栄中学校
保健だより
令和5年3月1日(水)

いよいよ3月。別れと出会いの季節ですね。

3年生は、公立高校中期選抜が目前に迫っています。体調を整え、しっかり寒さ&花粉対策をしてのぞみましょう。1、2年生も次の学年への準備期間。学年末の残り少ない貴重な日々を大切に過ごそう！



3月3日は



危ないよ！イヤホン歩き、イヤホン自転車

歩きながら、自転車に乗りながら、イヤホンをつけている人をよく見かけますが、使い方によってはとても危険！

イヤホンは周りの音が十分聞こえるくらいの音量で。歩く時や自転車に乗る時には使わないようにしましょう。



自分の
声が

違って

聞こえる?!

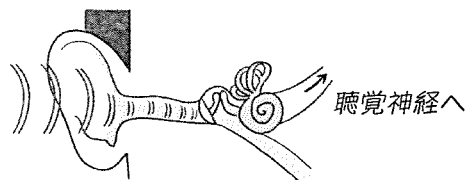
耳

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。

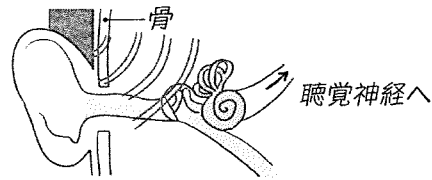
気導音

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。

「頑張れ、3年生！」

いよいよ来週の8日は、公立高校中期選抜です。当日に向けて、心身ともにコンディションを整えましょう！

さて、試験本場となると緊張はつきもの。そこで・・・



深呼吸で緊張をほぐし、集中力アップ！

☆深呼吸は

自律神経をコントロールするスイッチの役割を果たすので、気分を落ち着かせて体の声を聴きやすくしたり、逆に集中力を高め、活動しやすくするという効果があります。

自律神経って？

人間の活動と休息に合わせて、体の各組織を無意識に調節している神経のことです。(例えば、心臓の動きを自分で止めることはできませんね。)

※①交感神経と②副交感神経からなり、バランスを保っています。

①交感神経→主に昼間、人が活動する時、運動する時に活性化

「元気はつらつ」「やる気まんまん」の状態をつくり出す神経

(例えば、心臓の拍動を速く、血圧を上げる、呼吸を速く)

②副交感神経→主に夕方から夜、人が休む時や、食事をした時に活性化

「ゆったり気分」「のびのびリラックス」の状態をつくり出す神経

(例えば、心臓の拍動を遅く、血圧を下げ、呼吸をゆっくり、胃腸の働きを高め消化を助ける)

(*安保 徹著「疲れない体をつくる免疫力」参*)

試験前など不安や緊張の時、しっかり息を吸ってゆっくり吐く。深呼吸を数回してみてください。心も落ち着き、集中力アップ！



ゆっくり鼻から吸う



ゆっくり口から吐く

本格的な花粉シーズン到来！

花粉症で毎年つらい症状のある人は、早めに治療を行い、薬を上手に使って症状を抑えるなどの対策をしておくことが安心ですね。つらい期間ですが、少しでも楽に過ごせるよう工夫しましょう。



☆
この年、元気で楽しい
学校生活を送れましたか？

