

保健だより3月号



2017年3月9日発行
松山聖陵高等学校 保健課



春の雨は、春雨。もともと春小雨と書いたという説もあるように小さな粒が降る雨です。春の雨は甘雨とも言います。草花や作物に命を与える優しい雨。ひと雨ごとにのびのびと成長する草花のように、新しい学年を迎えるみなさんも、お互いの優しさの中でぐんぐん育ててほしいです。

3月9日は ありがとうの日

ありがとうの語源は「有り難い」。その由来は仏教の經典だという説も。膨大な生命がある中で、人間に生まれてくるのは「有り難い」つまり「滅多にない」こと。喜びや楽しみだけでなく、悲しみや苦しみさえ、人間に生まれてきたからこそ。すべてに感謝しましょう、という教えだそうです。



誰かに何かをしてもらって、嬉しくて自然に言うことば「ありがとう」。「当たり前」と思っていたら、「ありがとう」もなく、嬉しい気持ちもありませんよね。

感謝をすることって、じつは自分を幸せにする重要ポイントかも。



まわりの音が聞こえていますか？

ONE FOR ALL, ALL FOR ONE. 花粉症じゃない人も

花粉症の人たちはつらい季節になってきましたね。花粉症じゃない人たちにもちょっとだけお願い。



- ◆教室に入る前に…服や髪についた花粉を払い落としてから入ってください。
- ◆換気をするときは…天気にもよりますが、スギ花粉の量が多くなる時間帯は、一般的に昼前後と日没後。換気はなるべくこの時間を避けて。

体内に入る花粉の量を減らせば、花粉症の人は快適に過ごせますし、そうでない人も将来花粉症になりにくくなるといわれています。



想像してみてください。無音の世界

歩きながら、自転車に乗りながら、ヘッドホンで大音量の音楽を聞いている人！想像してみてください。外の音が遮断された、無音の世界を。今のあなたの危険度はそれと同じ。無音の中、歩いたり、自転車に乗るのは恐くない？



音で危険を察知することは、とても多いのです。車のクラクションや近づいてくる音、自転車のベル、踏み切りの警報…。気づかないと、危険な事故に会うことも。車側は「聞こえているだろう」と思っているの、よけいに危険。後ろから来た車のクラクションに気づかず、急に曲がって、ガッシャン！なんてことがないように。



耳はどこにあるでしょう？

フクロウ



頭の羽毛の下に、耳が左右でズレた位置にあります。このズレで音をより立体的に聞いて、夜でも獲物の位置がわかるのです。

人間も、耳が2つないとどこから音が聞こえてくるのかわかりません。両方の耳を大切に。

魚



頭の中の「内耳」や、からだの横の「側線」のおかげで、音の伝わりにくい水中でもよく聞こえています。人間にも内耳があります。使い過ぎで傷つくこともあるので、音楽を楽しむときは音量も時間も程々に。