



令和7年3月25日
種子島高校 保健室

3学期もあっという間に過ぎ、明日からいよいよ、春休みです。この1年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？楽しかったことやうれしかったことだけではなく、時には辛いことしんどいこともあったと思います。1年間頑張った自分をたくさん褒めてあげましょう！

4月からの新しい生活に向けて、春休み期間中も生活リズムを崩さないよう気をつけて、心と体の準備をしておきましょう！！



耳に手をかざすのはなぜ？

遠く

で音が鳴ったり、小さな音が聞こえたり、音がよく聞こえないとき、



耳に手をかざしたことはありませんか。どうしてこのようなポーズをとるのでしょうか。

それは「**空気を集める**」ため。

音は最初、空気のふるえとして耳に届きます。耳は顔の横から突き出しているので、外から入って来るこの空気のふるえを効率的に集めることができます。集まったふるえは、鼓膜から耳の奥にある蝸牛に届けられ、電気の信号に変えられ、脳に届けられて「音」と認識します。

耳の後ろに手をかざすと空気のふるえをより多く集められるので、音がよく聞こえるようになります。

小さな音が聞こえたら試してみてください。



聞き上手 相談相手

になって

になろう



何かに悩んだとき友だちに話を聞いてもらって心が軽くなった人は多いと思います。でも逆に相談されると「どうやって聞こう…」と困ってしまっていないか。聞き方にもコツがあります。

—— 話を聞くときのコツ ——

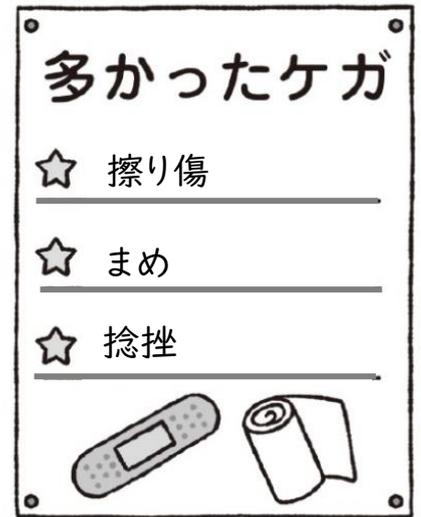
- 相手のことを理解したいと思って話を聞く
- 相手の目を見て聞く
- うなずくなど相槌を打つ
- 相手の話を繰り返す
- 「こういうことなんだね」と話をまとめる

このコツを意識して友だちの話を聞いてみましょう。深刻な悩みのときは、大人に相談したほうがいい場合も。

そのほうが力になれることもあります。友だちの許可を取って相談しましょう。



保健室の1年間の利用状況 (令和6年4月8日~令和7年3月18日)



春休みは受診のチャンス！

4月には健康診断があります。健康面で気になるところがある人は、春休み中に医療機関を受診しておきましょう。

特に、視力低下の疑いがある人やむし歯の治療が済んでいない人は、早めの受診をおすすめします。

