

# ほけんだより 3月

藤嶺学園藤沢中学・高等学校  
保健室

さて、今年度も残すところあと1ヵ月となりました。どんな1年だったでしょうか？

勉強や部活、学校行事などそれぞれの面で一生懸命に取り組み、充実した毎日を過ごした人も、なかなか自分自身が満足できる過ごし方ができなかった人も、皆さんお疲れ様でした。うまくいったことだけでなく、思うようにいかなかったことや悩んだことの一つひとつの経験が成長につながっているはずですよ。

新学期はすぐそこです。残り1ヵ月、この1年を振り返るとともに、体調管理にも目を向けて元気に過ごしてください。

## 春に増える「なんとなく不調」



季節の変わり目である今の時期は、1日の気温差が激しく、朝晩は冷え込むものの日中は暖かいといった寒暖差が顕著になります。また、「三寒四温」という言葉は、寒い日が3日ほど続き、その後比較的暖かい日が4日ほど続くという意味で、寒暖の周期を表しています。元は中国で冬の気候を表す言葉でしたが、日本では春の訪れを感じさせる言葉として定着しています。このように、今の時期は急激な気温差により体調を崩しやすい時期です。

そして、卒業や入学・進級という環境の変化も多く、緊張や不安により知らず知らずのうちに疲れが溜まります。自律神経が乱れて、腸の動きが鈍くなり腹痛が起きたり、なかなか寝付けない、眠りが浅いなどの不眠の症状がでたりすることがあります。

心や身体に少しでも不調を感じたら、まずはゆっくり休み、少しずつ生活リズムを整えていくことを意識しましょう。

## 言葉以外の情報 どのくらい大切？

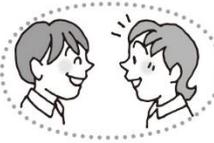
### ■ メラビアン法の法則

ある心理学者が、言葉と感情・態度が矛盾していた場合、人がどう受け止めるのかを実験しました。たとえば、嫌そうな顔をした人の写真を見せながら「好き」と話す音声流すと、受け手は視覚情報が優先され「嫌いと言われている」と感じやすいという結果に。逆に言えば、話す内容に、感情や態度を一致させると正しく伝わりやすくなると言えます。



### ■ どのくらい意識できる？

普段のコミュニケーションを振り返ってみて、どう感じますか？ 様々な情報が伝えられる対面では「声のトーンや仕草をプラスする」、言葉の情報以外が不足し誤解されがちなSNSでは「その表現で伝わるか見返す」、少しの気遣いを大切にしたいですね。



## 3月3日は耳の日 耳にまつわるいろんな話

### ◎ 耳の2つの大事な働き

#### ① 聴覚機能

一番よく知られている働きは、音を聴くことです。音は空気の振動として耳に入り、神経を通じて脳に音の情報を伝える働きをしています。

#### ② 平衡感覚

耳には、体のバランスを保つ働きもあります。耳の奥にある器官が、体の傾きや動きを感じ取り、その情報を脳に伝えています。これにより、私たちは立ったり歩いたりするときにはバランスを保つことができます。

## 実はすごいぞ、耳。

### ◆ 人は寝ていても耳は働いている

人は眠っている間でも、耳は音を感じ取っています。脳が“危険ではない音”と判断すると意識にのぼらないだけで、大きな物音や自分の名前などには反応して目が覚めることがあります。耳は休まず周囲の情報を集めているのです。

### ◆ イヤホンの音量は「60%」が目安

イヤホンやヘッドホンで長時間大きな音を聴き続けると、耳の奥の細胞がダメージを受けて、難聴につながる可能性があります。(ヘッドホン難聴)  
1時間以上連続しての使用は避け、適度に休憩をとりましょう。

### ◆ “耳垢”には大事な役割がある

耳垢は単なるゴミではなく、ホコリや細菌が耳の奥に入るのを防ぐ役割があります。会話や食事による顎の動きで、自然に外へ排出されるため、頻繁な耳掃除は必要ありません。むしろ、やりすぎは外耳炎などのリスクを高めます。

### ◆ 目を閉じると音が聞き取りやすくなる

人は多くの情報を「目」から得ています。視覚という大きな情報源を遮断することで脳が音に集中しやすくなり、かすかな音を検知しやすくなります。