

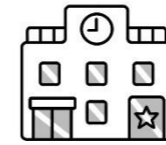
保健だより

No.11 令和5年 3月 2日
倉敷市立黒崎中学校 保健室

もうすぐ3年生は卒業、1・2年生は進級となります。

今までの学校生活を振り返って、健康面でできたこと・できなかったこと、それぞれあるでしょう。しかし、毎日頑張った中で、一人一人が心身共に成長しています。誰かと比べ、焦る必要はありません。

自分のペースで、ステップを一步ずつ、進んでいってください。



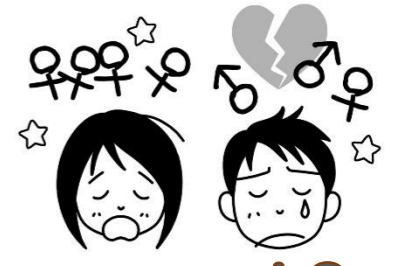
ココロとカラダのよりどころ 保健室 1年間を振り返ってみました



けが 46人



病気 80人



その他 13人

みなさんの元気で楽しい学校生活 お手伝いしたいな



困ったときは、とりあえず保健室も思い出してみてね。



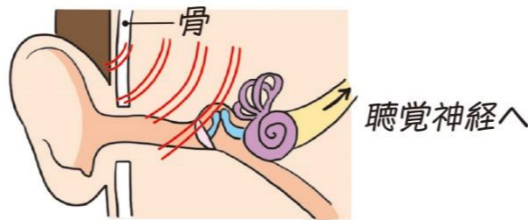
自分の声と違って聞こえる?! 耳のフシギ

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。

* . . . *
 「さようなら」と「こんにちは」
 * . . . *
 3~4月は、たくさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。
 * . . . *
 進学で、親しい友達と別れて寂しくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。
 * . . . *
 でも、大丈夫。
 * . . . *
 それまで過ごしてきた日々の思い出は決して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。
 * . . . *
 希望や不安、戸惑いなど、みんなひっくるめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。
 * . . . *
 素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。
 * . . . *

