ほけんだより 3月

2022年3月1日　大阪市立弘済中学校　ほけんしつ

いよいよ今年度最後の月がやってきました。この一年間、みなさんはどうでしたか？感染症の流行に伴って、みなさんの健康への意識は高まったのではないでしょうか。委員会活動でも、マスクケースの使い方やハンカチキャンペーン、食事中のマナーなど、様々なことをしてくれていました。みなさんで協力していこうという気持ちが伝わってきました。また、この一年間、病院に行くような大きな怪我をした人はいませんでした。良いことですね！

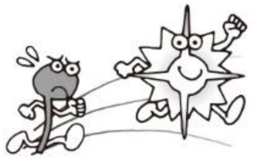
そして、中学生は「ありがとうございます」をきちんと言える人がほとんどです。保健室を利用したときだけでなく、きっと普段の生活でも伝えられているのだと思います。とっても素敵なことですね。感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出るといわれています。幸せな気持ちになれる、やる気がでてくる、心のバランスが整う、集中力がアップする…言われた相手だけでなく、伝えた自分にもプラスになる言葉。これからもまわりの人たちに伝えていってください。

花火の音が後から聞こえるのはなぜ？

打ち上げ花火を離れて見ていると、「パッ」と開いてから、少し遅れて「ドーン」という音が聞こえます。これってなぜなのでしょう？

この理由は、光の速さと音の速さの違いにあります。

宇宙で一番速いのは光の速さで、１秒間に地球を７周半もできてしまいます。だから花火が開いた瞬間に、光は私たちの目に届きます。



そして音の速さは１秒間に340ｍ進むくらい。ということは、花火が開いたところから340ｍ離れていると約１秒後に、そして680ｍ離れていると約２秒遅れて「ドーン」の音が聞こえるというわけです。

ちなみに音の速さが340ｍというのは空気中での話。水中は約1,500ｍ、鉄の中では約6,000ｍと、ずっと速いそうです。

手洗いをがんばった！

歯みがきをきちんとした！

ストレスを上手に解消できた！

こころがあたたかくなるのはどっち？

男の子だけど…ドレスを着たい！

６歳のコリンくんは、アニメ映画の雪の女王が大好き。「プリンセスのドレスを着て映画館に行きたい！」とお父さんに頼みました。でも、だんだん「みんなに笑われたらどうしよう」と不安に…大切にしていた人形を「それは女の子のもの」と言われたことがあったからです。お父さんは悩みましたが「わが子には、ありのままの自分でいてほしい」と決意。コリンくんをサポートするために、２人で同じドレスを着て映画館に出かけたのです。

１人でも味方がいてくれたら、きっと１歩踏み出す勇気になるはずです。たくさんの選択肢がある今の時代。みんなに知ってほしい、遠くアメリカの家族のお話でした。