

ほけんだより

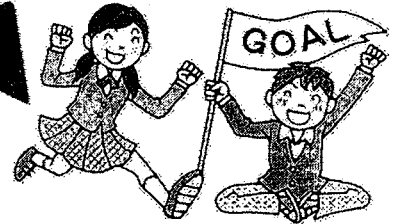
2021年3月2日

大阪市立難波中学校

保健室 NO. 16



春休みの間に 自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

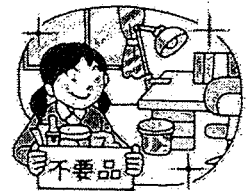
好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

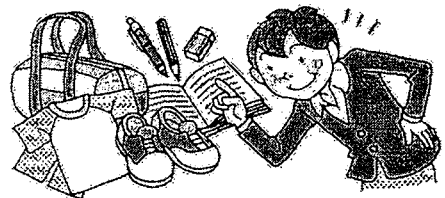
机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

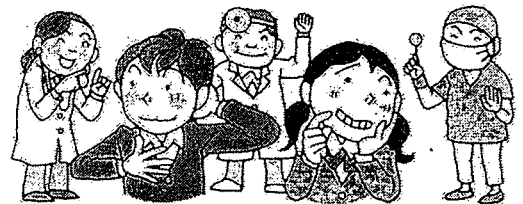
足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。



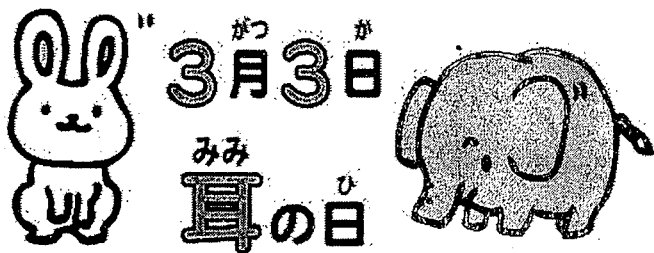
「らしさ」って何？



「女のらしくしなさい」とか「日本人らしいね」などと言われたことはありませんか？
そもそも「らしさ」って何？ 「らしさ」とは、そのものにふさわしい様子や行動を意味します。ふさわしいとは「大半の人がそう思うだろう」という考え方のことです。

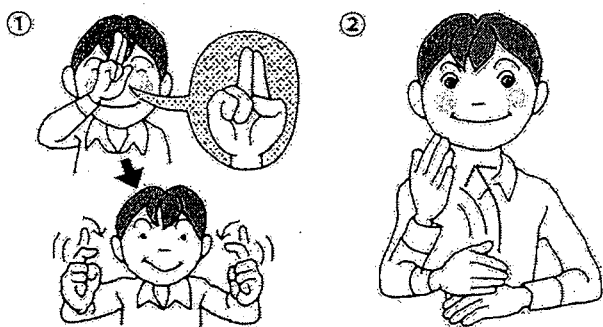
でも、性別も国籍も関係なく、みんなに大切にしてほしいのは【自分の体と心】。人に決められた「らしさ」を窮屈に感じたとき、その枠に無理やり当てはまるように自分を変える必要はありません。「自分らしさ」を認め合える社会にしていけることが必要ですね。





この手話、何のあいさつ？

それぞれのあいさつの意味を考えてみてね。



答えは右下へ ➡

音のマナー 守れていますか？

こんな実験があります

滝の流れる音と深夜のテレビで流れる「ザー」という音。映像を見ずに音だけを聞いた人は、どちらも「不快」と感じました。しかし、同じ音でも滝の映像を見せて聞かせると「気持ちいい」という回答が多くあったのです。実は、この2つの音の特性はほとんど同じ。音に対する人間の反応は、とても「主観的」だということがよくわかる実験です。

同じ音でも、人によって感じ方はさまざまです。大好きな曲でも、隣の人のイヤホンから漏れてきたり、集中したいときに聞こえてくると、「嫌だな」と感じるかもしれません。音のマナー、守れていますか？



目の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、目だれが出るなど)があったら、早めに耳鼻科で見てもらう



ヘッドフォンやイヤフォンは音量と使用時間に注意する



耳の健康のために

耳の入り口付近だけを



耳掃除は頻繁にやりすぎたり、耳の奥までやらないようにする

睡眠をしっかりとして、疲れやストレスをためないようにする

