

ほけんだより 3月

令和5年3月1日
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室
文責：

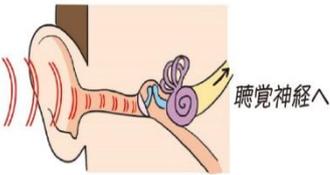
3月。学年の締めくくりの月です。今年はどうな1年でしたか。人の温かい思いや言葉に救われたり、様々な経験を積み、心も体も1年前より大きく成長していると思います。

龍中開校1年目の保健室は、泣いたり、笑ったり、怒ったり・・・色々な顔を見ることができました。その1年も残りわずかです。まずは「1年間頑張ったね」と自分を褒めてあげてください。そして新たな気持ちで新年度を迎えるために心と体の準備をしましょう。

自分の声が違うって聞こえる?! 耳のフシギ

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。

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



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」が同時に聞こえてきます。録音した声を聞く場合は気導音だけになるため、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。

保護者の方へ ～脳貧血について～

3～4月は全校での式典などの行事が多くなる時期です。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう子がありますが、その中に「脳貧血」によるものと考えられるケースがみられます。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることをさします。症状として、ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんも起こります。寝不足や疲労などが原因になりやすいため、まずはしっかり体調を整えておくこと、また具合が悪くなったら、すぐ周囲の人に知らせることが大切です（脳貧血の症状が軽くても、倒れて頭を打つなどの危険があります）。ご家庭でも普段の生活から予防に努めるよう、ご指導・ご配慮いただければ幸いです。

ちなみに「貧血」は、体内で酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンの量が減ることで起こる酸素不足で、偏食による鉄不足などが原因です。



3月9日は「サンキュー」＝「ありがとう」の日です。いつもより少し意識して「ありがとう」を言ってみませんか? 言葉にすると笑顔も増えることに気がつくかもしれません。「ありがとう」を習慣に・・・!

1年間、学校保健安全活動にご協力いただき、ありがとうございました。これからもお子様の健康面・安全面を第一に考え、よりよい学校生活を送れるようにサポートしていきたいと思っております。