ほけんだより３月

2023．3
東和中学校

今月の目標

１年間の反省をしよう

裏面を見てください。

さようならとこんにちは

３月～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。進級や進学で、親しい友だちと別れてさみしくなったり、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。

ヒポクラテスは言いました

人間はだれでも、体の中に100人の名医を持っている

病気は人間が自らの力をもって自然に治すものであり、医師はこれを手助けするだけだ

ヒポクラテスは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシアのお医者さん。病気は災いとされていた2,500年も前の時代に、人間に備わっている力を信じていたのです。

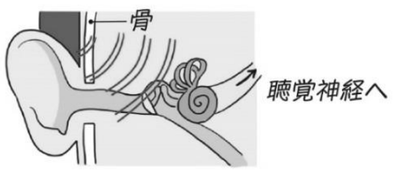
今年度も手洗いなど、子どもたちは感染症を予防するためにたくさんがんばってきました。でも、やっぱり大切なのは食事や睡眠、生活リズムを整えて「体の中の名医」をサポートすること。ぜひ、おうちでも続けてくださいね。

自分の声が違って聞こえる?! 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。

保健室の場所は、身体測定をしたのでもう分かったと思います。
学期ごとに変わったので、この１年間大変でした。
やっと、この場所に落ち着いたので利用してください。

親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。
「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。
感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。

オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないでしょうか。

３月９日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。