

寒かった冬もようやく終わり、日中はホッとできる日差しになって来ました。3月3日は、“桃の節句”と“耳の日”です。普段から耳の健康を特に意識している人は少ないかもしれません。耳には、平衡感覚（まっすぐ歩いたりする力）を保ったり、音で危険を感じたりと、大切な役割がいろいろとあります。これを機会に耳の健康にも気を配ってみませんか？

耳の異常信号

あなたは大丈夫？

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になることも！
「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

会話を聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする



耳の穴の長さは大人で 3.5 cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮膚もやわらかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ皮膚は薄くとてもデリケートです。

この耳の穴の奥の鼓膜や耳の奥の皮膚は1日に0.05 mm位外に向かって移動しています。耳の外側の3分の1の所まで来た皮膚は表面からはがれ、汗・ホコリなどと混ざり『耳垢』になります。

私たちが食べたり、話したりする顎の動きで、耳の穴の外に運ばれ出て行きます。耳そうじは外側3分の1までで十分です。

音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜に伝わります。耳小骨（キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨）で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

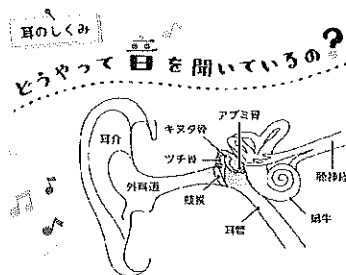
その電気信号を受け取った脳が、“音”として認識するのです。

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？



時間がかかる事もあります。3月から少しずつ進めましょう！

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

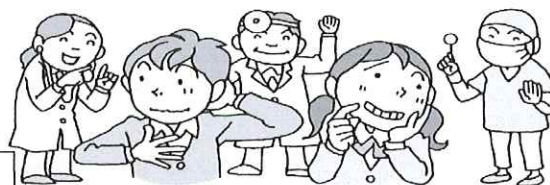
足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



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。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



1年を振り返って

自分で自分をほめてあげよう！

☐ 年生の間に
がんばったことは

Blank box for writing achievements.

です。

よくがんばったね！

家族や友達の頑張っている姿も、ほめてみては？

元気に新学期をおかえようね。

ながらスマホで起こった事故事例



スマホに夢中、男子中学生がホームから転落。重傷を負った
イヤホンをしてながら自転車に乗り、歩行者に衝突して死亡させた
夜、スマホを見ながら無灯火で自転車に乗り、歩行者をはねて死亡させた



自分は気をつけているから、「ながらスマホでも大丈夫」なんて思わないで！

！これらは実際に起こった事故です

…近衛中学校のみなさん…この1年間も本当に良くがんばりました。勉強のやり方や部活動も今までとは少し違ったけれど、そんな中いつも“くふう”と“笑顔”で乗り切った姿に