

今年度も残すところあと1ヶ月になりました。3学期は本当にあっという間に過ぎていきますね。3月も入学試等で休みの日が多くなります。生活リズムが崩れないように過ごしましょう。



3月3日はひなま・・・耳の日！

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



耳の異常信号 あなたは大丈夫？

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも！
「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



動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？ 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。

なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。



こつでんどう 骨伝導

のう 脳



くうきでんどう 空気伝導

① 空気から伝わる

声が出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

② 骨から伝わる

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

花粉症の季節です

☆花粉症セルフチェック☆

- サラッとした鼻水が出る
- 1週間以上、鼻水やくしゃみが続いている
- においや味がわかりにくい
- 1日中くしゃみがとまらないことがある
- 目がかゆく、涙が出る

日常生活で気をつけること

- 外出時は**マスク・眼鏡・帽子**を着用する
- 帰ったら、**手洗い・うがい・洗顔**をする
- 部屋をこまめに**掃除**し、**加湿**する
- 規則正しい生活**をする
- 早めに**受診**する

花粉症対策も!

「毎日の生活リズム」がカギ



「ハクション!」「鼻水が出る〜」「目がかゆい…」と、今年も悩みのタネになっている花粉症。何とかしたいと思わずにはられませんね。花粉症対策といえば、マ

スク・ゴーグルをつける、帽子をかぶる、ツルツルした上着を着る、家に入る前に花粉をはらう…など、花粉がからだにつきにくくすることがひとつ。そして、もし花粉がからだの中に入ってしまったら、症状が軽くなるようにできればいいですね。そのためには、早寝早起き・3度の食事・運動を基本とした毎日の生活リズムを守ること

で、体調をよい状態にたもつことが大切なのです。完全になおすことはむずかしいとされている花粉症。だからこそ、症状がなるべくひどくならないように、ふだんからいろいろなことに気をつける必要があります。薬などにたよる前に、まずは自分の生活をふりかえてみてください。



SDGsの日

3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」

最近、SDGs(エスディーゼズ)という言葉をよく耳にするようになりましたね。

SDGsとはSustainable Development Goals=「持続可能な開発目標」のことで、

2030年までに達成をめざす17のゴール(目標)が掲げられています。

「み(3)んな」で、その「17」のゴールを実現しようということから、

3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」とされているそうです。

この機会にあなたも、世界中の人が誰一人取り残されることなく

安心安全に地球で暮らし続けていけるよう、

自分にできることを考えてみませんか!



17のゴール(目標)

1. 貧困をなくそう

2. 飢餓をゼロに

3. すべての人に健康と福祉を

4. 質の高い教育をみんなに

5. ジェンダー平等を実現しよう

6. 安全な水とトイレを世界中に

7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに

8. 働きがいも経済成長も

9. 産業と技術革新の基盤をつくろう

10. 人や国の不平等をなくそう

11. 住み続けられるまちづくりを

12. つくる責任 つかう責任

13. 気候変動に具体的な対策を

14. 海の豊かさを守ろう

15. 陸の豊かさも守ろう

16. 平和と公正をすべての人に

17. パートナリシップで目標を達成しよう