

# ほんだより 8月

2016.8 貴志中学校

早くも夏休みの音がすきました。みなさんどのようにすごしていますか？

夏休みは、自由に使える時間がたくさんあります。勉強、スポーツ、習い事など、一気にステップアップできるチャンス！新しいことを始めるのにも最適です。自分が「になりたい」という姿をイメージしながら、過ごせるといいですね。

また、2学期が始まる前に体調や生活リズムを整え、元気に登校してください。

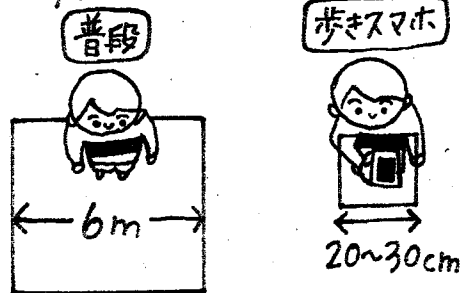


## 歩きスマホ 注意!!

ここ数年で、どんな場所でもスマートフォンを片手に歩いている(歩きスマホをしている)人もよく見かけるようになりました。

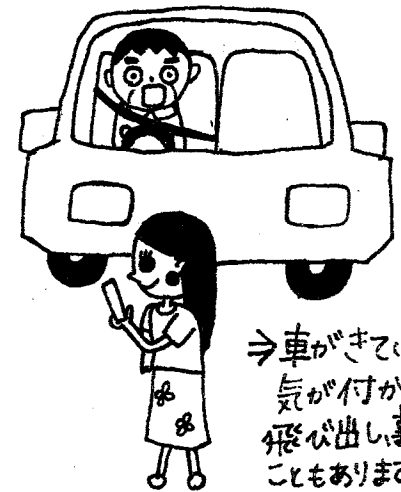
どうして歩きスマホが危険なのか

① 歩きスマホをしている状態では普段の状態に比べて20分の1の視界の広さしかない。



⇒ 周りがよく見えていないため人にぶつかり木手にけがをさせることもあり危険です。

② 画面に集中していて、自分の身の周りに何が起きているのか分からない。



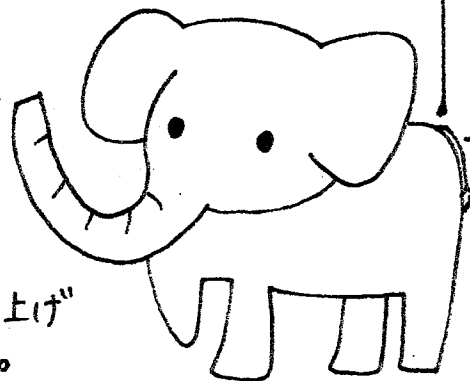
⇒ 車がきていることに気が付かないで飛び出し、事故になることもあります。

## 8月7日は鼻の日

鼻には2つの大切な役割があります。

### ① 呼吸する

鼻で呼吸することで、空気を温かくしたり、湿度を上げたり、ほこりをとって肺中に空気を送ることができます。



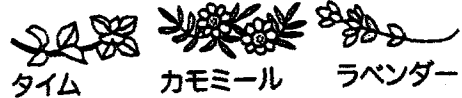
### ② においをかく

鼻の奥の天井には切手一枚ほどの大きさの嗅上皮があります。ここで感知されたにおいは電気信号となって脳に送られます。

また、においには気持ちを落ち着けたり、元気づけたりする働きもあります。(例えば)においの感覚には個人差があり、心地よく感じる香りは人によって違います。自分に合う香りを見つけ、上手に活用できるといいですね。

七刀手 約500万個の細胞がある!

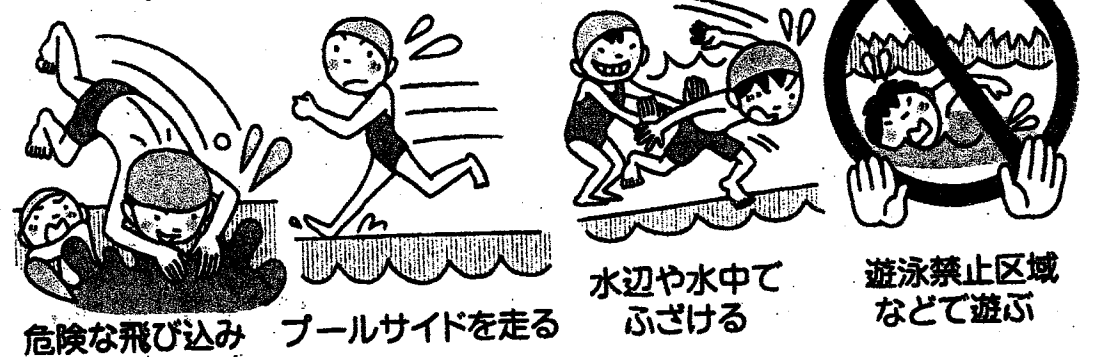
#### ● リラックス効果



#### ● リフレッシュ効果



## 夏の水遊び、これはNG!



### 保健室から

4月から行われてきた健康診断が病院を受診する必要があると結果を受け取った方は夏休み中に治療を受け、結果も保健室に持ってきてください。