

ほけんだより 3月

平成28年3月3日
西脇中学校 保健室



知っていますか？ 耳ミニ知識



あっという間に3月！！慣れ親しんだ教室やクラスの仲間と過ごすのも「あと〇日」と数えるほどになりましたね。

3月は1年の締めくくりの月。この1年をふりかえりながら、次のステップに向けての助走を始める時期でもあります。この1年間に経験したことや感じたことを新たな力として、元気よく、新しい季節へ飛び出してください。卒業・進級おめでとう！



最初で最後



眠るときや意識を失うとき、聴覚は最後まで働いています。反対に、目が覚めるときには、聴覚が最初に動きはじめます。寝ていても、物音や話し声がぼんやり聞こえていたり、目覚まし時計で目を覚ますことができるのは、そのためです。

ネバネバが先

耳あかには、粘り気のある「湿型」と、粉状の「乾型」の2タイプがあり、両親から受け継ぐ遺伝子で決まります。もともとはすべて湿型だったものが、2~3万年前に遺伝子の変化が起こり、乾型が出現したと考えられています。



成長に大切な3つのポイント

身長を伸ばすのは、骨を伸ばすこと。

その3つのポイントは

【睡眠】



身長を伸ばすのに必要な成長ホルモンは午後10時から午前2時の間に多く出ます。

【運動】



運動は骨に適度な刺激を与え、骨端線(骨の端の伸びる部分)のはたらきを活発にさせます。また、運動は成長ホルモンの分泌も活発にします。

【栄養】



骨端線を伸ばす材料になるのはたんぱく質、伸びた骨を強固にするのがカルシウムやマグネシウムなどのミネラルです。

その他にも成長ホルモンは大切な働きをしています

- ① 寝ている間に疲れをとる
- ② 免疫力を高める
- ③ 肌荒れを防ぐ
- ④ 太りにくくする

休憩時間になると、保健室には身長をはかりにたくさんの生徒がきます。特に男子は身長が気になるようで「背を伸ばす方法は？」と聞いてきます。身長を伸ばすホルモンは、成長ホルモンです。やはり毎日の生活が重要となってきます。【睡眠・運動・栄養】そしてストレスをあまりためないことが大切です。4月の身体測定、1年後の成長はどうか楽しみですね！

♪音の感じ方は、人それぞれ♪

まわりの状況に応じた「音のマナー」を大切に。

スッキリする



大きな声：90dB

びっくりする



美しい



ピアノの音色：80dB

うるさい



おもしろい



テレビの音：70dB

集中できない



楽しい



おしゃべり：60dB

イライラする



静かなつもり



ささやき声：30dB

眠れない



携帯電話や音楽プレーヤーも

本人は…

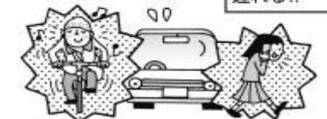


まわりの人は…

あなたには「音楽」でも、まわりの人には「音が苦」かも…

危険!! こんな使い方はやめましょう

- 自転車に乗りながら
- 歩きながら



- 大音量で



*dB (デシベル) 一音の大きさをあらわす時によく用いられる単位