

保健だより 3月



令和5年3月 越谷北高

卒業おめでとうございます！～「辛い」と「幸い」～

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。コロナ真ただ中に入學してきたみなさんは、これまでの学校生活を振り返ってみると、嬉しかったことや楽しかったことだけでなく、辛かったこと、不安だったこともいろいろたくさんあったことでしょう。そんなみなさんの学校生活を少しでも助けられればと、メンタルヘルスに関する記事を多めに「保健だより」を発行してきました。

「辛い」と「幸い」。字を見ると、横棒があるかないかの違いですが、意味はほとんど真逆です。「辛さ」の中から何かを学びとり、自分の中に一本足していけば、それは「幸い」へと繋がっていくととらえることもできるのではないのでしょうか。そんな生き方をして何事も乗り越えていってほしいと思います。みなさんのこれからの生き方、自分の体や心について、「ほけんだより」が少しでも役に立てばうれしいです。これからも応援しています。

セルフメディケーションの第一歩！～忘れない！後回しにしない！～

一学期行った健康診断の結果、病気や異常があった人で、まだ受診や治療を済ませていない人はいませんか？

「セルフメディケーション」とはWHO（世界保健機関）による定義では「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」とされています。みなさん、今よりもいっそう自分のことを自分で管理できるようになる必要があります。



「自分の健康を自分で守り、それぞれの夢や目標を叶えるために進んでいく」その前の準備として受診・治療を終え、心も体も万全な状態にしたうえで新生活をスタートしましょう。

スポーツ振興センター～申請忘れはありませんか～

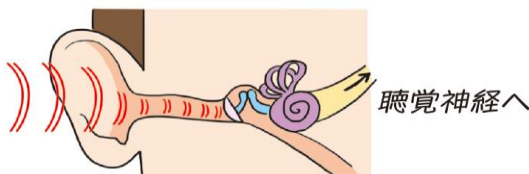
学校管理下のケガについて、医療費の請求ができます（1500円以上負担した場合）。2年間請求を行わないと時効になります。まだ、手続きをしていない人は、保健室に申し出てください。

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。

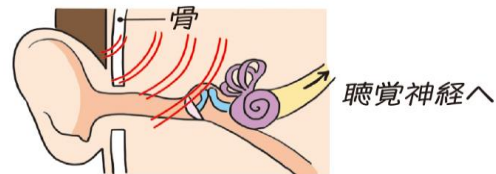
気導音

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。