保健だより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
Ｒ５．３．１

中6・高3のみなさん、卒業おめでとう！

さようならとこんにちは

３月～４月は、たくさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。

希望や不安、戸惑いなど、みんなひっくるめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。

3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」

最近、SDGs（エスディージーズ）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. パートナーシップで目標を達成しよう

●出典：外務省　JAPAN SDGs Action Platform（https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html）

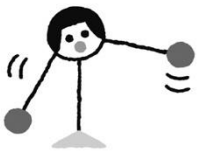
ケガの申請はお済みですか？

学校管理下（授業・休み時間・部活動・登下校など）でのケガで病院を受診した生徒で、まだ、手続きをしていない場合は、早めに連絡してください。

3月3日は耳の日

耳の役割：バランスをとる！

私たちの耳には、みなさんもよく知っている音を聞く役割のほかに、身体のバランスをとる役割もあります。耳の中にある「三半規管」と「前庭」という器官で、身体の回転や傾きなどの動き・変化を感じとります。それらの信号が脳に伝わると、身体が倒れたりしないように、手や足などいろいろな部位を動かしてバランスをとります。身体の不調として“めまい”が起こったとき、おもに耳鼻咽喉科を受診するのはそのためです。



これを貸してあげると・・・

「耳を貸す」ということわざがあります。「人のいうことを聞く」という意味ですが、「相手の相談にのる」という意味もあります。困っている人や元気がない友だちがいたら、みなさんが耳を貸して、話を聞いたり、相談にのってあげてください。

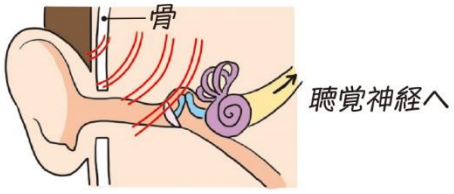
話を聞くことで、困りごとがなくなる方法が見つかったり、元気につながったりするかもしれません。また、みなさんが耳を貸すだけで、その人の心が楽になるかもしれませんよ。

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。