ほけんだより 3月

令和８年３月２日発行
膳所高等学校　保健室

　ようやく寒さも落ち着き、春を感じさせる気候になってきました。春からの新たな学年や新生活に向けて、心身を整えていきましょう。

３つの「カン」を大切に

私たちは持っている感覚をフルに使い、様々な情報や様子を感じとっています。それは、主に**「視覚」「聴覚」「嗅覚」「味覚」「触覚」の５つの感覚「五感」**と呼ばれています。学習や遊びなど、様々な場面で五感を活用しているのです。今日は、それに加え、**よりよく生きるために大切にするとよい３つの「カン」**を紹介します。

①「直感」

　説明できるような根拠はないけれど、感覚的に何かピンと来る感じのことです。例えば、「友達に誘われたけど、なんかちょっと危ないような気がする」など、「何となく」「もしかして」という直感は意外に当たっていることも少なくありません。

②「感情」

　様々なことに対しておこる心の状態、気持ちの動きのことで、「喜怒哀楽」と大きく４つに分けられます。

【喜／楽】楽しいやうれしい等、プラスの感情。
やる気や元気、希望など、自分を動かすパワーのもとになりますが、勢いだけで進むと、まわりのことが見えなくなったり、気分が浮かれて不注意になり、ﾄﾗﾌﾞﾙを起こす原因になることもあります。

【怒／哀】マイナスの感情。
気分の落ち込みや、気力の喪失などがありますが、立ち止まって考え、次に進むべき道を見極める機会となったり、さらなるステップアップのエネルギー源になることもあります。

感情は、一時的な心の動きで、それがずっと続くわけではありません。プラスもマイナスも、うまくコントロールし、感情におぼれないようにすることが重要になります。

③「関係」

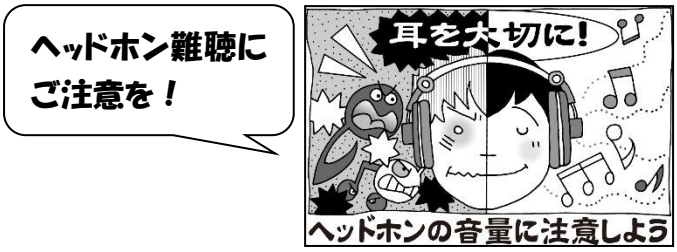
　人と人との繋がりや、お互いに関わり合い、影響し合うことです。自分のまわりには家族や友人など、多くの「人」がいます。その関わりの積み重ねが、今の自分を形づくっているのです。それが、生きていくということでもあります。

　人は、一人では生きていけず、この世に生まれ、いま生きているということだけでも、多くの人と繋がっているのです。時には、関係が悪化してしまうこともありますが、しっかり見直すことも大切です。これからも、**さらに多くの人と出会い、関わりをもっていくことになります。その人たちとの関係を見つめ、大切にすることが、自分の人生を豊かにすることに繋がります。**

５つの感覚「五感」と、３つの「カン」を大切に、これからの生活を豊かにしていってください。

3月3日は耳の日

身体測定では、２年生のみ聴力検査を行います。１年生も保健室で検査はできますので、気になる人は、保健室へ来てください。



イヤホンなど大音量の音を、**毎日**、**長時間**聞き続けていると、耳の細胞に負担がいき、修復がおいつかなくなることで、聴力が低下してしまいます。このような状態を「ﾍｯﾄﾞﾎﾝ難聴」とよびます。思い当たることはありますか？

こんな時は受診をお勧めします！　　**大切な耳をいたわってあげてね**

□ 耳鳴りが続く　□ 耳が痛い　□ 聞こえづらい　□ 耳が詰まっている感じ

言葉以外の情報 どのくらい大切？

■ メラビアンの法則

ある心理学者が、言葉と感情・態度が矛盾していた場合、人がどう受け止めるのかを実験しました。たとえば、嫌そうな顔をした人の写真を見せながら「好き」と話す音声を流すと、受け手は視覚情報が優先され「嫌いと言われている」と感じやすいという結果に。逆に言えば、話す内容に、感情や態度を一致させると正しく伝わりやすくなると言えそうです。

■ どのくらい意識できてる？

普段のコミュニケーションを振り返ってみて、どう感じますか？　様々な情報が伝えられる対面では「声のトーンや仕草をプラスする」、言葉の情報以外が不足し誤解されがちなSNSでは「その表現で伝わるか見返す」、少しの気遣いを大切にしたいですね。

【スクールカウンセラー来校日】

３月１３日（金）１８日（水）

＊日程が変更になる場合もあります　＊1枠50分です

＊生徒･保護者どちらも利用可能です　＊面談の予約は担任または保健室まで

＊3月は来校日が少ないので、急ぎの相談などあれば保健室へ声をかけてください。

保健室より

●スポーツ振興センターの手続きについて

授業や班活動、登下校などで怪我をして受診した場合、振興センターの給付対象になります。

市町の高校生医療費助成制度を利用されていて自己負担額が少ない場合でも申請対象です。

申請期限は、発生日から２年以内ですが、給付期間は１０年間です。卒業後も、継続して給付が受けられますので、該当される場合は速やかに保健室で手続きを行ってください。

●定期検診など、春休み中に済ませておきましょう。

●３月２３日（月）１，２年生は身体測定です。

●２月運動班心電図検査の結果は、３月中にお知らせ予定です。（欠席者３月９日）