

# ほけんだより 3月

作成者

2年5組、2年6組 保健委員

3月になり、この学年も終わりに近づいてきました。春は始まりの季節です。4月からの新しい学年に期待と同時に不安に感じることもあるかと思います。そんな時は一人で抱え込まず、周りの人に相談しましょう。みなさんが心も体も元気に新年度を迎えられるよう、保健室からも応援しています。



## イヤホンの掃除、 していますか？

イヤホンには耳垢や汗、皮脂などが付着しています。汚れを放置すると、菌が繁殖して耳のトラブルを引き起こすことも。



例えば…

痒み、痛み、湿疹など

### パーツごとのお手入れ方法

イヤピース

ウェットティッシュで拭く。汚れがひどいときは薄めた中性洗剤で手洗いし、よく乾かす。

メッシュ部分

やわらかい歯ブラシなどを使って、やさしく汚れをかき出す。

イヤホンケース

綿棒やウェットティッシュを使って、ケースの内側を拭き取る。

日常的に使用するからこそ、衛生管理が重要です。習慣化して、耳もイヤホンも大切にしましょう。



## 音楽



嫌なことがあったとき、音楽を聞いて元気になった経験はありませんか。音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応も変わります。

## 味方 をつけよう

アップテンポの音楽

気分が高まりエネルギーが湧きます

優しくスローな曲

不安や緊張をやわらげます

癒しの音楽

リラックスすることができます。

昔よく聞いた曲

その曲を聞いていた頃の記憶がよみがえってくる場合があります

こんな様々な効果がある音楽を上手に使えば物事もスムーズに。状況に合わせて聞く音楽を変えてみましょう



## 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ます。



### ■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」など、少しの気遣いを大切にしたいですね。

