3月 保健だより

令和7年3月6日

我孫子市立白山中学校
保 健 室

「雪が解けると何になりますか？」という問いかけがあります。正解は「水になる」・・・それも一つの正解ですが、もう一つ答えがあります。それは「春になる」。冬の間、何もなかった地面や枯れているように見えた枝先から、次々と新しい芽が顔をのぞかせています。やがて花が咲き、葉を茂らせることでしょう。それは、卒業や進級という学校生活の区切りを迎える皆さんの姿とよく似ています。今は芽吹いたばかりですが、これまで蓄えてきた力をもとに、さらに大きく成長してください。

Please take care of yourself

～からだを大切に、そして、あなた自身を大切に～

進学や進級を前に、自分自身を見つめてみましょう。あなたは、いくつ当てはまりますか？

①（　）自分のことを気に入っていますか？
②（　）自分の良いところと悪いところを知っていますか？
③（　）自分を信じていますか？
④（　）自分にとって本当に大切なものは何か、知っていますか？
⑤（　）自分なりの決断をするにはどうすればよいか、知っていますか？
⑥（　）あなたのことをきちんと理解してくれる友達がいますか？
⑦（　）嫌なことには「ノー」と言えますか？
⑧（　）プレッシャーをうまくかわせますか？
⑨（　）自分が決めたことに責任が持てますか？
⑩（　）何か決めたり行動する前に、考える心の余裕がありますか？

Thank you

「ありがとう」は、魔法の言葉

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。 例えば・・・

○ いつもご飯を作ってくれるおうちの方
○ あなたが成長できるようにと指導してくれる先生
○ いつも仲良くしてくれる友達
○ 気にかけてくれているご近所や地域の方々
○ さりげなくアドバイスをくれる部活の先輩

☆他にも、思い浮かぶ顔はありませんか？

「照れてしまうよ」とか、「いちいち言わなくても伝わるでしょ」。そんなことから、言えないという人もいるかもしれません。また、家族の中では、何かをしてもらっても“当たり前”のように思っているかもしれません。「ありがとう」は、言った方も言われた方も嬉しくなる魔法の言葉です。この機会に、やってもらって「当たり前」ではなく、「いつもありがとう」と、普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみませんか。

おもしろ ほけん教室

［今回のテーマ］

バランス感覚のセンサーの秘密

鉄棒やマット運動、跳んだり跳ねたり、平均台を落ちずに渡る、そしてまっすぐ歩けるのも、体に備わるバランス（平衡）感覚のお陰です。

【 問 題 】

では、バランス（平衡）感覚のセンサーは、体のどのあたりにあると思いますか？

ア. 目の奥に隠されている　**イ**. 耳の奥に隠されている　**ウ**. 鼻の奥に隠されている

【 解答と解説 】

バランス感覚のセンサーは、体を守る大切な役割をするので、耳の奥にあり、頭の骨で保護されています。よって、**正解はイ**です。

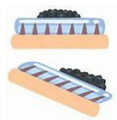
体のバランスをとる　～三半規管と耳石（じせき）～

＜回転運動を感じとる＞

★三半規管（さんはんきかん）の中にある**リンパ液**が体の動きに合わせて動き、頭の回転や体の平衡バランスを脳に伝える。

＜体の傾きや加速を感じとる＞

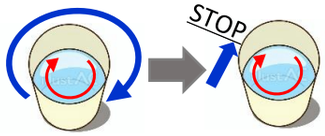
★前庭（ぜんてい）にある**耳石**が動いて、頭の傾きを脳に伝える。
⇒ゼリーの上にチョコチップが乗っているようなイメージ。



「目がグルグル回る」のはなぜ？

体を早く回転させたりすると、回転が止まってからも、しばらくは「目が回って」います。これは、三半規管の中の「リンパ液」がまだ動いているからなのです。例えば、こんな実験と同じことが、耳の奥で起きています。

①まず、コップに水を入れて、コップを片手でゆっくり回す。
②次に、回すのを急に止めると・・・



★コップは止まっているのに、水はグルグルとまだ回っている。

回転を止めると、リンパ液の流れは反対方向に向かうので、目の動きは逆になり、“めまい”の感覚が起こるのです。

乗り物酔いとは、錯覚のこと

強制的な揺れや長時間揺らされていると、脳は三半規管の出す情報を処理しきれなくなり、大混乱に陥ります。その結果、感じ方がおかしくなり、めまいや吐き気などの症状が起きます。

体操やフィギュアスケートの選手は、日々の厳しい鍛錬によりバランス感覚がとても発達しているので、あんなに体を回転させても平気なのです。私たちもたくさん動くことでバランス感覚が身につき、多少の揺れも気にならなくなってきます。平衡感覚を鍛えることは、そのまま耳の揺れの情報を処理する脳を鍛えることにつながります。よく体を動かして色々な「揺れ」に対して“慣れ”を作ることが大切です。