

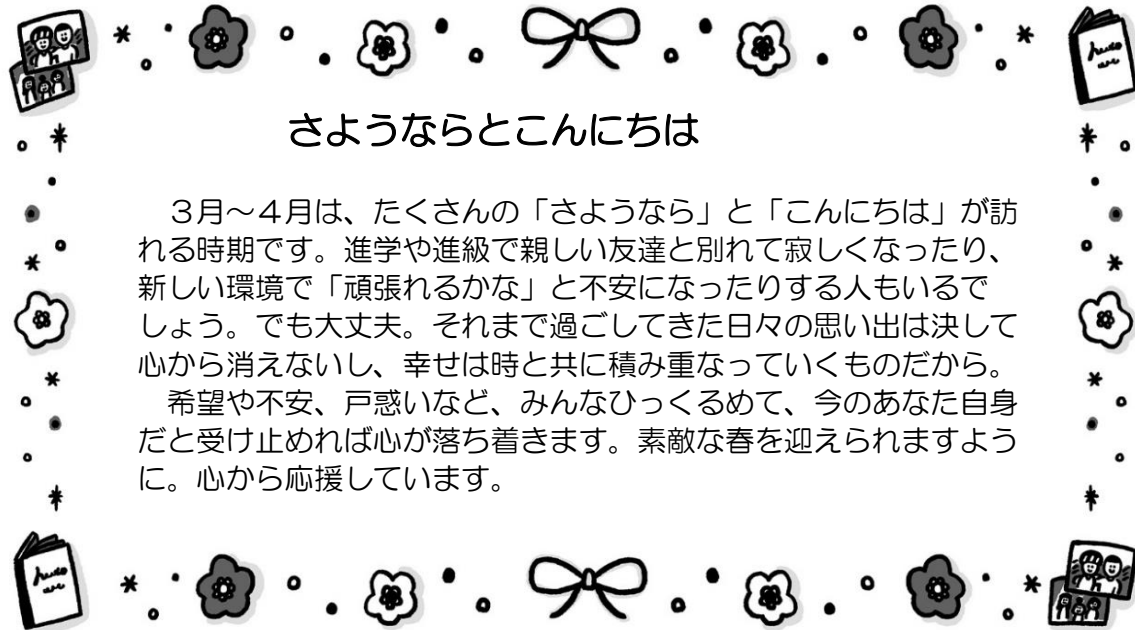
# ほけんだより



令和5年3月  
武里中学校  
保健室

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。これからは、それぞれの進路に向け、新たなスタートを切って前へ進んでください。みなさんの活躍を祈っています。

1、2年生のみなさんも、春休みは新学年に向けて、心と体の準備をする時です。4月に良いスタートがきれますように！



## 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」が訪れる時期です。進学や進級で親しい友達と別れて寂しくなったり、新しい環境で「頑張れるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。でも大丈夫。それまで過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。

## 春休みの間に 自分をメンテナンス

体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう！

**Step 4** リフレッシュできる時間をつくろう  
好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。

**Step 3** 身のまわりの整理をしよう  
机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。

**Step 2** 持ちものの準備をしよう  
足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やつが小さくなっていないかも確認を。

**Step 1** 受診・治療を済ませておこう  
進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。

## 歯の治療は済みましたか？

**1年2組・3年1組  
100%達成！**

2クラス全員の治療が終了し、治療率100%達成！素晴らしい！

歯科健診後何度か治療のお勧めを渡してきました。むし歯は放っておいても決して自然には治りません。一生使う大切な歯です。まだ治療が済んでいない人、すぐに治療を始めてください。きれいな歯で新年度をスタートさせましょう。

## 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。

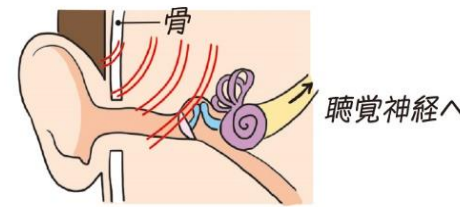
### 気導音

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。