

ほけんだより 3月

2021年3月
神戸第一高等学校
保健室

今年度最後の保健便りです。

皆さんはこの1年どのように過ごしましたか？

新型コロナウイルス感染症の対策など、色々な我慢と困難に耐えた1年であったと思います。保健室から、「よく頑張った」と皆さんをほめたいです。皆さん自身も自分の事「よくやった」とほめて欲しいです。

感謝の気持ち！！

西キャンパスにバスで行くスポーツコースの生徒が、バスの運転手さんに「ありがとうございました」と大きな声で言ってから降ります。とても爽やかで嬉しく感じています。神戸第一高校の生徒達は挨拶と感謝の気持ちが素直に出せる生徒達です。



「笑い与健康」を伝えたい保健からのエールです。笑いとお幸福「笑う人が幸せになる」

フランスの哲学者アランは「幸福だから笑うのではない。笑うから幸福なのだ」と言いました。笑いは感情ではなく、態度なのです。その時の気分左右されず、いつも笑うことを選択しましょう。私たちのからだは、笑うと脳に顔の筋肉の変化を伝え、幸せな感情を感じるようになっています。幸せになるために、今日も笑いましょう。

3月3日は耳の日

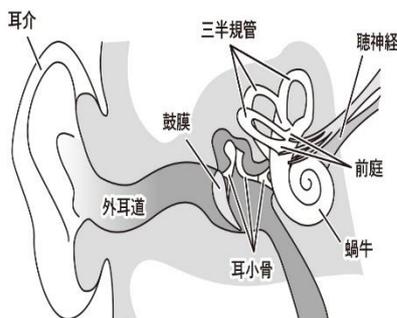
もしかして耳の病気？こんな時は耳鼻科受診を

- ✓耳がかゆい
- ✓耳が痛い
- ✓耳からうみや汁が出る
- ✓耳からいやなおいがする

耳の役割

音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



あなたの耳は大丈夫？

