

# ほけんだよ3月

令和5年3月 清風学園

「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」。雪が解け、動物や植物がいっせいに動き出す時期が来ました。みなさんも4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。



## やってみよう / 手話で伝える「ありがとう」

3月9日は「サンキューの日」。日頃からお世話になっている人に「ありがとう」の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか？

もしも家族や友だちに耳が不自由な人がいたら、「手話」で伝えてみましょう。簡単なので、ぜひ覚えてみてください。

### 手話の「ありがとう」



右手を垂直に立て、小指側で左手の甲をトンと叩く

手話と一緒に、ニコッと笑顔を添えれば、「ありがとう」の気持ちがグーンと伝わりやすくなりますよ。



## 勇気を出して、伝えてみよう

「耳が聞こえない」人は、見た目ではわかりません。でも、電車やお店の中で急な事故や災害があったとき、アナウンスが聞こえず、不安を感じているかもしれません。もし、困っている人を見かけたら、こんなことに注意しながら手助けしてあげましょう。

- ・身振りや指差しを使ってみる
- ・マスクを外して、口をゆっくり大きくあけて話す
- ・紙に書いて伝えるときは、なるべく短い文章で

手話ができなくても大丈夫。大切なのは「伝えたい」という気持ちです。



## 001100 電話の声は“本当の声”じゃない!?

家族や友だちと電話をした時、「いつも聞いている声とちょっと違うな」と感じたことはありませんか？ 実は、電話で聞こえる声は“本当の声”ではありません。

### じゃあ誰の声？

電話をするとき、私たちの声はデジタル化され、本来の声に近い「合成音声」に自動的に変換されます。合成音声の種類は、なんと約43億種類！ この中から、その人に近い声を見つけ、一瞬で音声を作り出しています。つまり、電話では“機械の声”で会話をしているのです。

3月3日は「耳の日」。“機械の声”でも“本当の声”でもいいので、家族や友だちと話をきっかけにしてはどうでしょうか。



## 身近な人だからこそ



感謝の気持ちを

## 春を見つけて



心もあたたかに

## STOP! イヤホン歩き

“イヤホン歩き”には2つの危険があります。

### 危険① 交通事故に遭う可能性が高くなる

音楽などを聴いていると、周囲の音への感度が大きく下がり、注意力も散漫になります。特に遮音性の高いイヤホンでは、車のクラクションの音すら聞こえずらく、接近に気づかない可能性もあります。



### 危険② 耳が聞こえにくくなるかもしれない

街中や電車の中では、ついつい音量を上げがち。大音量で長時間聴くと、耳の中の“音を脳に伝える細胞”が傷ついたり、壊れたりして、聞こえにくくなる可能性があります。



- イヤホンを使うときは
- ⚠ 外では使わない
  - ⚠ 音量を上げ過ぎない
  - ⚠ こまめに休憩する

## “いい眠り”には、これも大切!

睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度	寝具内の温度33℃前後、湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dB以下(木の葉が触れ合う程度の音量)	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」



## さようならとこんにちは

3月~4月は、たくまの「マヨナズ」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてみれなくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になつたりする人もいるでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決して

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、みんなひっそりと、今のあなた自身と受け止めれば、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。



## これを貸してあげると…

「耳を貸す」ということわざがあります。「人のいうことを聞く」という意味ですが、「相手の相談にのる」という意味もあります。困っている人や元気がない友だちがいたら、みなさんが耳を貸して、話を聞いたり相談にのってあげたりしてください。話を聞くことで、困りごとがなくなる方法が見つかったり、元気につながったりするかもしれません。また、みなさんが耳を貸すだけで、その人の心が楽になるかもしれませんよ。



## 3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」

最近、SDGs(エスディーゼーズ)という言葉をよく耳にするようになりましたね。SDGsとはSustainable Development Goals=「持続可能な開発目標」のことで、2030年までに達成をめざす17のゴール(目標)が掲げられています。「み(3)んな」で、その「17」のゴールを実現しようということから、3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」とされているそうです。この機会にあなたも、世界中の人が誰一人取り残されることなく、安心して地球で暮らし続けていけるよう、自分にできることを考えてみませんか!

### 17のゴール(目標)

1. 貧困をなくそう
2. 飢餓をゼロに
3. すべての人に健康と福祉を
4. 質の高い教育をみんなに
5. ジェンダー平等を実現しよう
6. 安全な水とトイレを世界中に
7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに
8. 働きがいも経済成長も
9. 産業と技術革新の基盤をつくろう
10. 人や国の不平等をなくそう
11. 住み続けられるまちづくりを
12. つくる責任 つかう責任
13. 気候変動に具体的な対策を
14. 海の豊かさを守ろう
15. 陸の豊かさを守ろう
16. 平和と公正をすべての人に
17. パートナーシップで目標を達成しよう

●出典：外務省 JAPAN SDGs Action Platform (https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html)

イヤホン、ヘッドホン、スマホ、傘さし運転、タバコ、無火

天気予報を利用して対策をたてよう

花粉、黄砂、PM2.5

花粉症

自分5しき!