



「ありがとう」は言ったほうも言われたほうも嬉しくなる魔法の言葉。そして、3月9日は「サンキューの日」。この機会に、普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。



話を“聴く”ということ

3月3日は耳の日でした。耳には音を聞く、体のバランスをとると言った役割がありますが、『聞く（只単に「きく」）と『聴く（注意深く耳を傾ける）』では少し意味が違います。あなたはきちんと人の話を聴くことができますか？話が右の耳から左の耳に通り抜けてしまっていたり、人の話の最中に自分の話をかぶせてしまったり・・・できそうできて、意外と難しいことかもしれません。

では聞き上手な人ってどんな人でしょう？

- ・耳と心を相手に向けながら話し受けとめる人
- ・自分の気持ちに寄り添ってくれる人
- ・相づちを打ちながら話を聴いてくれる人
- ・信頼、安心して話ができる人

こういう人がいてくれると、どんなときも心強いもの。あなたも聴き上手になって、誰かにとって安心して話せる存在となって下さい。

これからの人生でたくさんの言葉に触れる中で心は豊かに育っていきます。自分のことを思ってくれる人の言葉をしっかりと受け止められる心をもつようにしていきましょう。

春先に吹く、南寄りの強い風を「春一番」といいます。実際は期間や風向き、風速など、細かい決まりに合わせて発表されるのですが、春の訪れを感じる嬉しい響きの言葉ですね。今年度も、まもなく終わります。進級や卒業を前に新しいことに挑戦したい気持ちもふくらんでくる季節。春一番にあなたはどんなことにチャレンジしたいですか？

ふりかえろう1年間の健康 「はい」と思うものに✓をつけてみよう

しっかり睡眠をとった 	快食・快便だった 	大きな病気やけがをしなかった
よく運動した 	歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた 	悩みや不安はあまりなかった
毎日、朝ごはんを食べた 	スマホやインターネットに依存しなかった 	人にやさしくできた

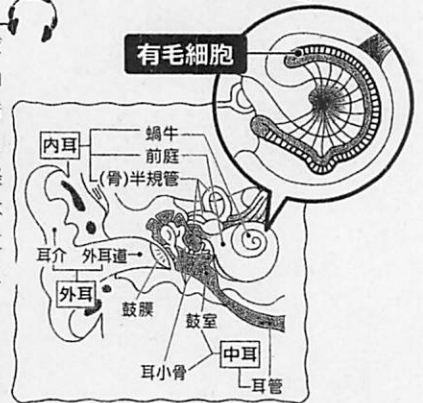
成長期の真っ只中の今、睡眠・栄養・運動など生活習慣に気をつけて生活することは、将来の自分に健康な心と体をプレゼントすることにつながります。夢を実現するために、これからもよい生活習慣を心がけていきましょう。

音で耳が傷つくヘッドホン 難聴

ヘッドホン難聴って？



携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、ロックコンサートなどの大音量などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。



ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすいのはどうして？

それは…

音の大きさ × 聞く時間 × 音圧

音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていないくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらい音量が目安。



聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？長時間聞き続けると、耳は休むことができず、ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



音圧

普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！

最初で最後

遠くから、何かの音が聞こえているみたい…ピピッ、ピピッ、ピピッ、ピピッ…目覚まし時計だ!! こんなふうに目が覚めるのは、眠りから目覚めるとき、耳が最初に動き始めるからです。

お父さんがテレビの前でウトウトし始めたから、テレビを消すと「見てるのに!!!」と言われた…確かに眠っていたのに、どうして分かるの？ それは、眠るとき、最後まで動いているのが耳だからです。

耳は、目覚める直前から眠りに入る間際まで、ずっと動き続けています。せめて眠るときには、静かな場所で、ゆっくり休ませてあげてくださいね。