

ほけんたより

鹿児島市立明和小学校
保健室・No. 12
令和3年3月発行

(※ おうちの人と一緒に読みましょう。)

「アルファ波」という言葉を聞いたことはありますか？

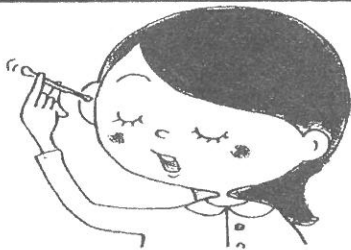
アルファ波は脳波（脳がどんな状態かを周波数で表したものの）のひとつで、リラックスしている時に出ています。例えば、川のせせらぎや鳥の鳴き声など心地よい音を聞くとアルファ波が発生します。それに好きな音楽を聞いている時も同じです。生活に心地よい音を取り入れると、うまく気分転換をしたり心を落ち着かせたりできるかもしれませんね。

ただし、いくら好きな音でも大きな音量で聞くと耳を傷つけてしまいます。特にイヤホンを使う時は、周りの音が聞こえるくらいの設定にして楽しみましょう。

耳マッサージでリフレッシュ

耳には多くのツボが集まっていますが、その一つひとつの位置を覚え、刺激していくのはなかなか大変。そこで、簡単にできておすすめなのが耳マッサージです。耳を親指と人差し指ではさんでもみほぐしたり、耳のふちを上・横・下方向に引っ張ったり、耳全体をこすったりしてみましょう。耳をぎょうざのように二つ折りにしてみるのもいいですね。こうしたマッサージを少しやっているだけで血行がよくなり、体がぽかぽかと温まってきます。また、眠気がとれたり、気分がリフレッシュしてストレス解消にもなりますよ。

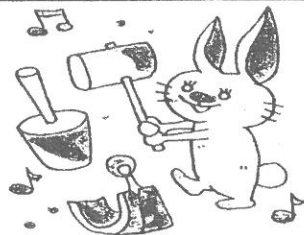
ちょっとビックリ！ 耳のミニ知識あれこれ



☆耳あかは自然に、外へと押し出されていきます。そのため、耳そうじは、耳の入り口あたりを軽くするくらいで十分です。



☆耳の奥にある鼓膜の厚さは、なんと0.1mm！ とてもデリケートで破れやすいので、耳もとて大きな声を出すのはやめましょう。



☆ツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨というからだの中で一番小さな骨があります。槌、砦、鐘という道具に形が似ていることからその名前が付けました。

生きているだけで100点満点

「生きているだけで100点満点」とは、2月に実施した「いのちの記念日」での助産師さんの言葉です。命のつながりやどのようにして生まれてきたかを中心に、助産師さんから5・6年生を対象にお話していただきましたが、授業後の感想ではこの言葉が心に残った人が多かったようです。授業後の感想をいくつか紹介します。

わたしは、自分が生まれてこれたのはどれだけすごいことなのかや生命が誕生することはどれだけ大切なのかを考えたことがありませんでした。ですが、この学習で自分が生まれてこれたのは、いろいろな偶然が重なってできた奇跡だということや生命が誕生するということは、とても大切だということが分かりました。そして、助産師さんが言っていた「生きているだけで100点満点」という言葉を聞いて、これからももっと命を大切にして生きていこうと思いました。(5年女子)

生命が誕生するということはとても簡単なことではなくて、父と母そしてその父の父と母、母の父と母とどんどんつながって、一つでも違っていれば違う人が生まれると思うとすごいキセキなんだなとあらためて思うことができました。(6年男子)

わたしは、今回の学習で改めて命の大切さを学びました。今まで「自分の命は、自分のもの」と思っていたけれど、色々な人が楽しみに待っていてくれたんだなと思うとうれしくなりました。また、お父さんとお母さんにはたくさんの感謝をしないといけないと思いました。教えてくださった「生きているだけで100点満点」という言葉を大切にして生きていこうと思います。(5年女子)

「生きているだけで100点満点」という言葉が心に残りました。色々できないことがあって、人と比べてしまうことがあったけれど、そのままの自分でいいんだということが分かりました。また、お母さんがおなかの中に赤ちゃんがいる時も、いろんなことに気をつけてくれて大切に育ててくれたということが分かりました。私が生まれてくるのに、皆さんの命のバトンがつながっていると知り、びっくりしました。(6年女子)

