



ほけんだより

3月

城西中学校

保健室の一年間を紹介します

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この1年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか。

3月9日はサンキューの日です。もし今心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

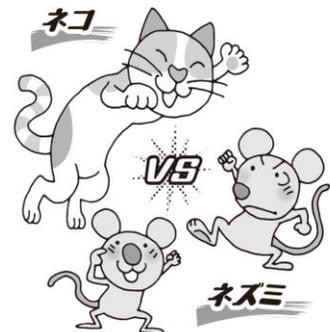


3月3日は耳の日

音にまつわるクイズに挑戦してみましょう！



Q 心臓の音速いのは？



ネコの脈拍は、種類にもよりますが1分間に100~160程度。ハツカネズミの心臓は1分間になんと600~700回も脈を打ちます。みなさんの心臓はどのくらいの速さでしょうか。1分で脈を測ってみましょう。

正解：ネズミ

Q 雷の音と光 先に届くのは？



音は1秒あたり340メートル、光は1秒間に30万キロメートルも進みます。光った後、音が遅れて聞こえてきますよね。

雷を見かけたらその差を感じてみたくなるかもしれませんが、まずは安全な屋内に避難しましょう。

正解：光

Q 音の高さより高いのは？



音の大きさと音がわかりづらいかも。じつは音の高さも飛行機のほうが上。音は空気の振動です。その振動数が多いとより高い音になります。

音の高さはヘルツという単位で示されます。聴力検査ではこのヘルツが異なる音をいくつか聞いてもらっています。聴力検査の際は注意して聞いてみてくださいね。

正解：飛行機