

ほけんだより 3月

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありませんか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるように脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。



音楽を味方につけよう

嫌なことがあったとき、音楽を聞いて元気になった経験はありませんか。音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応も変わります。

アップテンポの音楽	気分が高まりエネルギーが湧きます	こんな様々な効果がある 音楽を上手に使えば 物事もスムーズに。 状況に合わせて 聞く音楽を変えて みましょう。
優しくスローな曲	不安や緊張をやわらげます	
癒しの音楽	リラックスすることができます	
昔よく聞いた曲	その曲を聞いていた頃の記憶がよみがえってくる場合があります	

耳に手をかざすのはなぜ？

遠くで音が鳴ったり、小さな音が聞こえたり、音がよく聞こえないとき、耳に手をかざしたことはありませんか。どうしてこのようなポーズをとるのでしょうか。

それは「空気を集める」ため。音は最初、空気のふるえとして耳に届きます。耳は顔の横から突き出ているので、外から入ってくるこの空気のふるえを効率的に集めることができます。集まったふるえは、鼓膜から耳の奥にある蝸牛に届けられ、電気的信号に変えられ、脳に届けられて「音」と認識します。

耳の後ろに手をかざすと空気のふるえをより多く集められるので、音がよく聞こえるようになります。

小さな音が聞こえたら試してみてください。



聞き上手 相談相手

何かに悩んだとき友だちに話を聞いてもらって心が軽くなった人は多いと思います。でも逆に相談されると「どうやって聞こう…」と困ってしまっているかもしれません。聞き方にもコツがあります。

話を聞くときのコツ

- 相手のことを理解したいと思って話を聞く
- 相手の目を見て聞く
- うなずくなど相槌を打つ
- 相手の話を繰り返す
- 「こういうことなんだね」と話をまとめる

このコツを意識して友だちの話を聞いてみましょう。深刻な悩みのときは、大人に相談したほうがいい場合も。

そのほうが力になれることもあります。友だちの許可を取って相談しましょう。

