



福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
3月3日 No.24

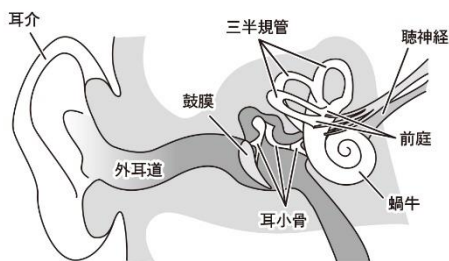
今年度も残すところ1か月を切りましたね。少し暖かい日もありますが気温の変化の激しい季節の変わり目です。自分の体調を考えて生活できるといいですね。

3月3日は「耳の日」です

耳の役割

音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



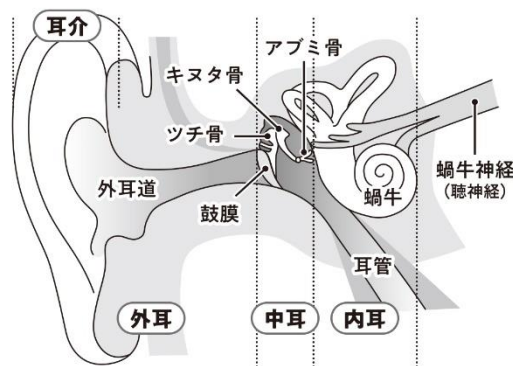
からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



耳のしくみはどうなっている?

音は耳介から入って外耳道を通り、鼓膜からツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨という3つの骨を伝わりながら増幅されます。蝸牛で音の強弱などを分析したあと、蝸牛神経から大脳に伝わり「音」と認識されます。



耳よりかわら版 録音するとどうして自分の声と違って聞こえるの?



録音された自分の声を聞いて「なんだか変だなあ」と思ったことはありませんか？ この違和感には、理由があるのです。私たちが聞く音は、2種類の伝わり方があります。

1 空気を伝わった音

空気のふるえがこまかく伝わって聞こえる

2 骨を伝わった音

声帯のふるえが頭や首の骨を伝わって聞こえる

録音した声を流すと、①だけが聞こえます。あなた以外の周りの人も、この聞こえ方。一方、いつもの自分の声は、①と②の両方の音のミックスです。このため、録音した声は聞きなじみがなく、変な感じがするというわけです。



受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫



受験当日、緊張で心臓がバクバク...という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちに自然なこと、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。



それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。

緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように...応援しています！



あっという間に3月ですね。花粉症の私は目がかゆく、鼻水とくしゃみに悩まされる毎日です。だけど洗濯物はたっぷりと太陽の光に当たたくて外干してしまいます(へへ；

私は昨年12月頃から図書館で本を借りて読むことを続けています。「百年と一日」「本日のメニューは。」「お探し物は図書室まで」の3冊を読み終え、今「泣くな研修医」と「縁結びカツサンド」を借りて寝前のちょっとした時間を使って読んでいます。さらに「木曜日にはココアを」「まだ温かい鍋を抱いておやすみ」は予約中...。「お探し物は図書室まで」はテレビ番組で紹介されているのを観て、すごく読みたくなり、予約の順番を待っていました。読んでるのがとても楽しくて、そして物語が不思議で爽やかで温かい気分になれる一冊でした。ぜひ皆さんにもおすすめしたい作品です。気になる人は読んでみてください！皆さんのおすすめの本は何ですか？



福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
3月12日 卒業号



保健室連絡封筒に入っているもの

★健康の記録

★生徒健康カード

★心電図検査票

★保健室からのプレゼント「成長の記録」

※自分の名前のもが入っているか確認をお願いします。

保健室からのプレゼント

「成長の記録」について…

私は通知表を渡すことはできないし、皆さんの前に立って話をする時間も少ないので、ささやかながら一人ひとりに心を込めて「成長の記録」のプレゼントを作りました。

「成長の記録」には、小学校1年生から中学校3年生までの身長・体重を表に記入しています。そして、成長の記録に結んであるリボンは、この9年間で伸びた身長の長さとはほぼ同じ長さになっています。ぜひ、おうちの方にも9年間でこんなに成長したよと教えてあげてくださいね。

私がどうしても伝えなかったことはメッセージカードに書いてあることです。

成長の記録の裏には、私が悩んだときによく聴く、ゆずの「明日天気になあれ」の歌詞の一部を書いています。

私は昔から周りの人が上手くいったり成果を出したりしているのを見る側にいることばかりでした。双子なので姉と比べられることも多かったです。勉強は得意でないし、好きな水泳でさえもできないことばかりで、コーチや親に何度も何度も怒られました。努力できる人や褒められる人、成果を出して輝いているように見える周りの人たちが羨ましい、あの人になれたらどんなに幸せだろうと何度も思いました。

そんな時、この曲を聴いて、「誰かのことが羨ましく思えても やっぱり僕は僕でしかないから」という歌詞に、いくら羨ましいと思っても、他人になることはできないし、もしかしたら、自分のことも誰かが羨ましいと思っているかもしれないな…と思いました。自分は自分でしかない。それならば、自分の人生を充実させること(いろんな経験をしてそこから学ぶこと、たくさんの人やものと関わり視野を広げること、楽しむこと…なのかなあ。まだまだ“人生を充実させること”がどんなことなのか答えを探しています。)が大事であると思えるようになりました。自分は自分のままでいいのだと少し前向きになれる言葉なのでこの歌詞を皆さんに贈ります。

この先、人と比べる場面はたくさんあると思います。時に「人と比べて自分はダメだな…」なんて思うこともあると思いますが、自分は自分でいいのだと自身を認めてあげることも大切です。

卒業しても元気でね。また、成長した皆さんに会えるのを楽しみにしています!



