



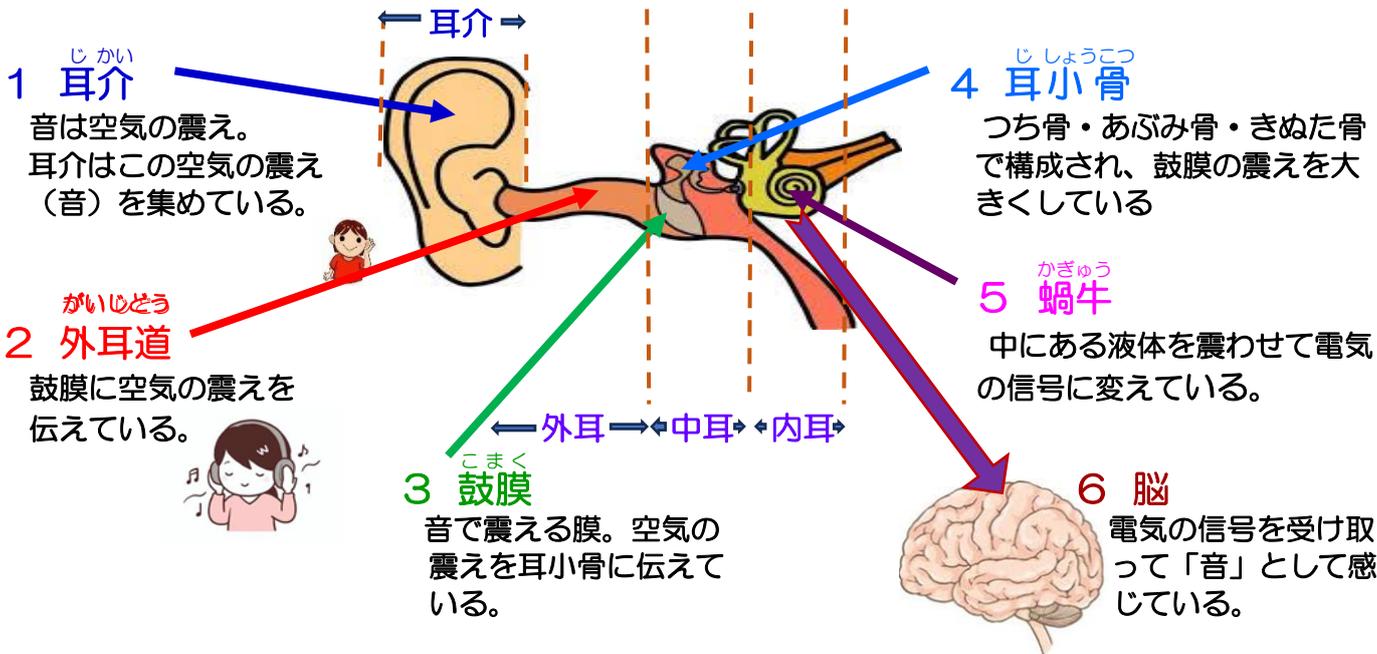
たんぽぽ

令和6年度3月号
未来高等学校
保健だより



皆さんは、「三寒四温」という言葉を耳にしたことがありますか。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月はこのように気温の変化が激しく、朝晩の気温差も大きくなる時期です。衣服を上手に調整し、体調管理を十分に行いましょう。

3月3日は『耳の日』 音の通り道をたどってみよう！



耳の不思議 Q&A

耳と乗り物酔いは関係ある？

乗り物酔いは、耳と目の情報のズレによって起こります。

車や船に乗っているとき、見える景色は後ろに流れて行きます。しかし、乗り物の揺れで体は縦に揺れています。目から入ってくる情報(景色)と三半規管に入ってくる情報(体の揺れ)のずれによって気持ち悪くなるのが、乗り物酔いです。

トンネルに入ると耳がおかしくなるのはなぜ？

鼓膜が気圧に押されるために起こります。

急にトンネルに入ると、外の気圧(空気の押し力)が変わりますが、鼓膜の内側の気圧はすぐには変わることができません。鼓膜は、気圧の高いほうから低いほうへ強く押され、聞こえにくさや詰まった感じが起こります。

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

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

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。

