

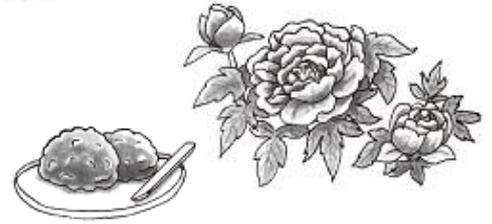
3月 ほけんだより

令和6年3月6日

西中学校 保健室

お彼岸にお墓や仏壇へお供えする「おはぎ」や「ぼたもち」どちらももち米を小豆あんで包んだ物で、見た目も材料も同じなのに呼び方が違うのは、作られる季節が関係しています。

春の彼岸は牡丹の花が咲く時期に作って食べられることから「牡丹餅（ぼたもち）」。秋の彼岸は萩の花が咲く時期に作って食べるので「お萩（おはぎ）」と呼ばれるようになりました。また、小豆の収穫時期は秋です。収穫したての小豆の皮は柔らかく香もよいので、秋は粒を生かした「粒あん」で作り、春は保存していた小豆を使うため、少し硬くなった皮を取り除いた「こしあん」でつくることが多いとも言われています。いろいろな季節の食べ物について調べてみると面白いですよ！！



できて
いるかな？

やさしく
ピア
ピンゴ

いつもの
自分はどう？
振り返って
みよう。

<p>感謝の気持ちを伝えている</p>	<p>友達のいいところ発見できる</p>	<p>言葉遣いに気をつけている</p>
<p>困っている人に親切にできる</p>	<p>明るくあいさつができる</p>	<p>相手の気持ちを考えられる</p>
<p>相手を見て話を聞いている</p>	<p>声の大きさに気を付けている</p>	<p>素直にあやまることができる</p>

今年は、全学年でピア・サポートに取り組んできました。

やさしさピンゴに1つでも〇が多くつくことはピア・サポートの成果かもしれません。

ちょっと〇が少ない…という人も、大丈夫です！！今からでも心がけてみると進級・進学した時にきっと役に立ちますよ。思い立ったが吉日！さっそく明日からやってみましょう。

寒い日は音が遅くなる？



音は、空気を波のように揺らして耳に伝わってきます。

この空気の温度が変わると、なんと音が伝わる速さも変わってしまいます。

この音が伝わる速さを「音速」と言いますが、気温が0℃の時は空気の中を1秒で331mもすすむスピードで音は伝わっています。

気温が1℃上がるごとに、音速は、さらに0.6mも遅くなります。

だから、暖かければ温かいほど音は速くなり、寒ければ寒いほど遅くなります。これは、空気の動きによるもの。暖かいとよく動き、寒いと鈍くなります。

気温で伝わり方が変わるので、いつもの音も聞く時間や季節の違いで変化があります。

学校のチャイムも聞こえ方が違うかもしれませんね。



動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、『これが自分の声…？』とびっくりしたことはありませんか？

実は、周りのみんなに聞こえているあなたの声は、その『動画の声』の方なのです。なぜかという声の伝わり方には2通りあるからです。



① 空気から伝わる

声が出た時に空気が震え、その振動が耳の鼓膜に伝わって聞こえる。

② 骨から伝わる

声を出すときに声帯が震え、その振動が頭蓋骨に伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

3月3日は



耳の日 でした。

耳や音の不思議…いろいろ調べてみるとおもしろいかもしれませんね…。

実はこのことわざ…今までにも使っています。さて、いつのほけんだよりで使っているのでしょうか？

あなたは…どっち？ 春の過ごし方

春のことわざを2つ紹介します。

しゅんみん あかつき おぼ
春眠 暁を覚えず

春の眠りは心地よく…夜が明けたことにも気がつかずに、寝過ぎてしまう…



はる う おきみの
春植えざれば 秋実らず

春に種を植えなければ、秋に実りを収穫できないように、努力をしなければ、良い結果は生まれない…。春は動き始めの時！



これから、春を迎え、もうすぐ春休みもやってきますが、あなたはどちらの過ごし方を選びますか？ たくさんの時間がある分、先のことを考えて準備できる絶好の機会です。夜更かししたり、ゴロゴロして過ごすのではなく、生活リズムを整え、次の学年に向けて準備して、有意義な春にしましょう！！