

3年生の皆さんが巣立つ時が近づいてきました。

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。振り返ってみると、楽しかったこと、苦しかったこと、うれしかったこと、つらかったこと、それぞれにいろいろなことがあったのではないのでしょうか？それら全部が皆さんの経験となり、これからの皆さんの人生に活かされていくと思います。高校生活の思い出を胸に前を向いて力強く歩いていってほしいと思います。

さて、これからはより一層自分の健康管理は自分ですることになります。「睡眠」・「食事」・「運動」が健康の三本柱です。「健康」はすべての活動の土台になります。心と体が健康であれば、どんどん力もわいてきます。卒業しても心と体を大切に、健康を意識しながら、様々なことにがんばってください。

1, 2年生の皆さんはもうすぐ進級します。充実した1年間にできるように、次の1年間のやるべきこと、やりたいことをイメージしてみましょう。



## あなたは将来どんな人になりたいですか？

将来のために、今からできることがあるのなら、少し将来を意識して挑戦してみませんか？

毎日をただ漠然と過ごしていても未来は来るでしょう。

しかし、自分の未来をより良いものにするために、1, 2年生は高校生の今、

3年生は新しい環境で、努力し、挑戦してみませんか？

一生懸命に取り組んだことは、それだけ自分の自信になるはずで。

自分の未来を作るのは自分。今を大事に、がんばりましょう！



◎今の自分の良いところ（そのまま伸ばしたい!）、足りないものはなんだろう？

良いところ！

足りないもの



できるところから  
やってみよう！

次の1年でやると決めたこと

多様性が尊重される今、様々な背景を持った人、様々な価値観を持った人などのことをお互いに理解しようとするのが大切です。そして、そのような「多様性を理解(しようとする)」ことも大切なのですが、日々の人間関係においてはもう少し小さな第一歩、「相手がどう感じているかに目を向ける」ことも大切です。どうでしょうか？みなさん意識していますか？相手がどう感じているかを意識することを繰り返すことにより、自然に瞬間的に相手の気持ちを考えることができてきます。瞬時に相手のことも考えられる力は、人間関係を良好に保つ上で必要な力です。言い換えれば「想像力」でもあります。「相手の気持ちを想像する力」「この先どうなるかを想像する力」、今の自分がどれくらい身につけているか振り返ってみましょう。人との関係を良好に保つための力は、人生をより豊かなものにしてくれるはずで。自分も相手も大切に。たまに振り返ってみましょう。

# 若者の半数が難聴の危険アリ!? 音とのつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。

## 思い当たることはありませんか？

- 大音量で音楽を聴くのが好き
- 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ライブ・コンサートによく行く
- ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- 耳鳴りがすることがある
- 耳が詰まった感じがする



一つでも当てはまった人は **要注意!**

特に、最後の2つに当てはまった人は  
すでに難聴かもしれません **すぐに耳鼻科へ!**



## 天気の変化と自律神経のピミヨ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起る」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

### 生活リズムを整えるのが基本

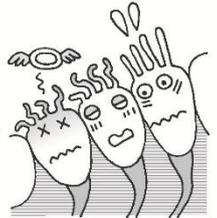
- たとえば…
- \* 朝起きて朝日を浴びる
  - \* ストレッチや運動をする
  - \* 睡眠の時間と質を保つ など

季節の変わり目は  
いつもよりもいいセルフケアを



## 音の大きさ×時間＝リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



## ずっと音を楽しむために (守ってほしい) 3カ条

- ① 音量を上げすぎない  
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。
- ② 音を制限する機能を活用する  
ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。
- ③ 1時間に1回は耳を休める  
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。



## 言葉以外の情報 どのくらい大切?

### ■メラビアン の法則

ある心理学者が、言葉と感情・態度が矛盾していた場合、人がどう受け止めるのかを実験しました。たとえば、嫌そうな顔をした人の写真を見せながら「好き」と話す音声流すと、受け手は視覚情報が優先され「嫌いと言われている」と感じやすいという結果に。逆に言えば、話す内容に、感情や態度を一致させると正しく伝わりやすくなると言えそうです。



### ■どのくらい意識できてる?

普段のコミュニケーションを振り返ってみて、どう感じますか？ 様々な情報が伝えられる対面では「声のトーンや仕草をプラスする」、言葉の情報以外が不足し誤解されがちなSNSでは「その表現で伝わるか見返す」、少しの気遣いを大切にしたいですね。



社会の中には、目が見えない(見えにくい)人、音が聞こえない(聞こえにくい)人、言葉を話にくい人、人と話することが苦手な人など、コミュニケーションの面から見ただけでも様々な人がいます。程度の差もあり、100人いれば100とおりの人がいるわけです。そんな社会の中でできるだけ良好にコミュニケーションを取りたい場合、どんなことを意識すればよいでしょうか。自分なりに考えてみましょう。

3年生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！3年間よくがんばりました！！

新しい生活になる前に、体調の悪いところなどがあれば、今のうちに受診しておきましょう。また、新しい環境で生活をスタートする場合は、近くの病院や薬局なども調べておきましょう。

また、心身の健康の保持増進はもちろんのこと、SNS 関連のトラブルにも気をつけましょう。加害者にも被害者にもならないように自分で注意し、自分の身は自分でしっかりと守ってください。

では、これからしっかりと自分の人生を作っていくください！！

たくさんの幸せがあることを祈っています！！



**3年生のみなさん、お元気で!!**

