



今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で『休校』からのスタートでした。とても不安な中学校生活であったと思います。しかし、みなさんはそのような状況も切り抜け、この年度末を迎えた今は立派な中学生に成長しました。先日、令和3年度の新入生説明会を行いました。みなさんなら新1年生の良いお手本になることまちがいないです。よろしくお願いしますね。

さあ、残り1か月です。ますます健康に気をつけて、やり残した事がないよう1日1日を大切に過ごしてください。

3月3日は「耳の日」

「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。ちなみに3月3日は、電話の発明者であり、ろう教育者であったグラハム・ベル*の誕生日でもあります。

*グラハム・ベル(1847年3月3日 - 1922年8月2日)は、スコットランド生まれの科学者、発明家、工学者。世界初の実用的電話の発明で知られている。

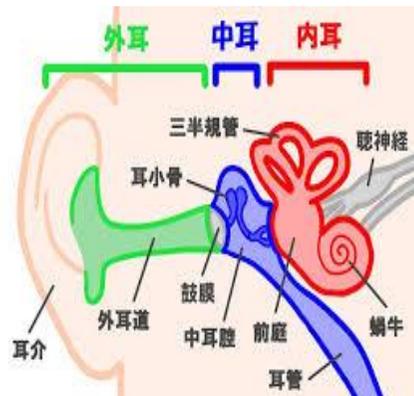


耳の役割について
確認しましょう

耳の役割

音を聞く

音は外耳道をとおり、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で大きくされた音は蝸牛から聴神経をとおり脳へ伝わります。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はたらかないだけでも、音を良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行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。



心とからだの健康チェック

もう少しで今年度も終わりますが、1年間とても頑張ったので少し疲れ気味の人もあるかもしれませんね。疲れ気味がそうでないか、自分の事はよくわからない場合も多いので、下の項目で健康チェックをしてみましょう。

<心は?>

- あいさつができた
- 落ち込むことがなかった
- イライラしなかった
- 友達となかよくできた
- 人に親切にできた



<からだは?>

- 早寝早起きができた
- 歯みがきをきちんとした
- 定期的に運動をした
- 手洗・うがいができた
- 栄養バランスよく食事をとれた



さて、いくつチェック☑できましたか？ チェックできない項目があった人は、もしかしたら疲れ気味かもしれません。春休みの間にゆっくりからだを休めてください。そうは言っても勉強が… という人は、きちんと計画表を作って勉強に取り組むといいですよ。どこで勉強をして、どこに休養を入れるかを見えるようにしましょう。きっと充実した春休みになると思います。

春キャベツで作る簡単スープレシピ

今が旬の春キャベツを使った料理レシピをご紹介します。とても簡単ですので是非作ってみてください。春キャベツはビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維のほか、うまみ成分であるグルタミン酸を多く含み、生でも加熱しても食べやすい便利な野菜です。

* 春キャベツのミルクスープ *

材料 (2人分)

- キャベツ 3~4枚
- ベーコン 2枚
- <スープ>
- 牛乳 200ml
- 水 200ml
- 固形スープの素 1個
- 塩コショウ 少々
- オリーブ油 小さじ2
- 粉チーズ 小さじ2
- ドライパセリ 少々

下準備

- ◇ キャベツはあらみじん切りにする。(1センチ角位)
- ◇ ベーコンは幅2~3ミリに切る。

作り方

- ◇ 鍋にオリーブ油を熱してベーコンを炒め、少し焼き色がついたらキャベツを加え軽く炒め合わせる。
- ◇ <スープ> の材料を加えて7~8分煮、塩コショウで味を調える。器に注ぎ、粉チーズ、ドライパセリを振る。



自分で作るとよりおいしく感じますよ！！