

Health



3月
春休み

令和3年3月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

気が付いたら3月となり、春休みがやってきます。この一年は、みなさんにとってどのような一年でしたか?? 昨年度の自分と比べ、今年度の自分は何ができるようになりましたか??どのような経験をしましたか??どのように成長しましたか??是非、考えてみてください。この一年でできるようになったこと、経験したこと、成長したこと、失敗したことなどを自分の糧として、来年度はさらに成長してください。成功体験だけでなく、失敗体験も自分の力になっています。失敗したことを記憶から消さないでくださいね。失敗したことを覚えておいて2回目は戦略を立てて行動すると、きっと、成功しますよ。

味覚の95%は鼻で感じる!?

味覚が『多数の感覚』が混ざり合ったもの』だということは、研究者の中でははっきりしたことだと言われています。なかでも嗅覚と味覚は密接につながっていて、ある神経生理学者は、味覚とは「95%が嗅覚」で、残りの5%が味覚だとしています。それほど、味覚に関する情報の大半は鼻から脳に入ってくるということです。



確かに、風邪やウイルスに感染しているときは、鼻がつまって味を感じません。実は、味を感じないのではなく、嗅覚がない状態では「味でしか」感知していないのです。人は食べ物を口にした時、まず鼻で匂いを、その後舌で味を感知します。

人間の身体の各器官では、鼻だけでも約1000万個以上の細胞（嗅覚センサー）が情報を解析し、匂いを判断しています。各器官の細胞の情報が複雑に混ざり合って食事の風味を感じることができるのです。



実験!!

バニラとチョコのアイスクリームを用意して、目を閉じ鼻をつまんで食べてみてください。どちらの味を食べているかわかりますか??

～日本スポーツ振興センター（保険）の申請について～

令和2年度に学校管理下（登下校を含む）でケガをして医療機関を受診した人は、日本スポーツ振興センターの給付対象になる可能性があります。保健室までお問い合わせください。

「結果」より「過程」を大切にしてみませんか??



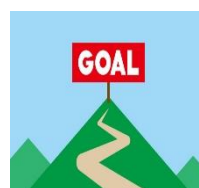
人に伝えたいことがあっても、なかなかうまく伝わらない。伝えただけ、自分の気持ち分かってもらえない。など、たくさん悩んだ人も多いのではないのでしょうか。

自分が伝えたいことを我武者羅に人に話をするだけでは、なかなか理解してもらえません（結果）。

伝えるって難しいですね。人に伝えたくても伝わらないことはありましたか?その時、どんな作戦を立てましたか?

そこで、自分がどのように考えて物事を伝えるか（過程）を大切にしてみませんか??

どのような伝え方が正解かと言われると、これが正解です!!と言うものは少ないでしょう。一人ひとり個性があり、考え方も捉え方も違います。だから、伝え方のアドバイスはたくさんあっても、心の中で自分の思いを秘めているだけでは相手には伝わりません。また、自分の言葉で自分の気持ちを伝えないと、他人が代弁することによって違ったニュアンスで伝わるが多々あります。まずは、自分の言葉で自分の気持ちを伝えましょう。その時はうまく伝わらなかったとしても、違う言葉（単語・表現）で伝えてみると伝わる場合があります。



このことは、「人に物事を伝える」以外にも、「目標（夢）を達成すること」に置き換えることができます。目標を達成する（結果）ために、過程

をどのように考え、行動に移すのかをわかりやすく書かれたものに、「大谷翔平の目標達成シート」というものがあります。是非、検索して参考にしてください。

