



今年度も残りわずかとなりました。今後も感染予防に努めながら、元気に4月から新しい学年のスタートを切ることができるように、残りの日々も健康に気をつけて過ごしていきましょう。

やり残したことがある人は今のうちにきっちり片づけて、もうすぐはじまる新しい学年に向けてそれぞれの準備を元気に進めてください。

3月3日は耳の日～知っていますか？ 耳のお話～

手話で伝える「ありがとう」

3月9日は「サンキューの日」。日頃からお世話になっている人に「ありがとう」の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか？

もしも家族や友だちに耳が不自由な人がいたら、「手話」で伝えてみましょう。簡単なので、ぜひ覚えてみてください。

手話の「ありがとう」



右手を垂直に立て、小指側で左手の甲をトンと叩く

手話と一緒に、ニコッと笑顔を添えれば、「ありがとう」の気持ちがグーンと伝わりやすくなりますよ。



電話の声は“本当の声”じゃない!?

家族や友だちと電話をした時、「いつも聞いている声とちょっと違うな」と感じたことはありませんか？ 実は、電話で聞こえる声は“本当の声”ではありません。

じゃあ誰の声？

電話をするとき、私たちの声はデジタル化され、本来の声に近い「合成音声」に自動的に変換されます。合成音声の種類は、なんと約43億種類！ この中から、その人に近い声を見つけ、一瞬で音声を作り出しています。つまり、電話では“機械の声”で会話をしているのです。



3月3日は「耳の日」。“機械の声”でも“本当の声”でもいいので、家族や友だちと話をきっかけにしてはどうでしょうか。



勇気を出して、伝えてみよう

「耳が聞こえない」人は、見た目ではわかりません。でも、電車やお店の中で急な事故や災害があったとき、アナウンスが聞こえず、不安を感じているかもしれません。もし、困っている人を見かけたら、こんなことに注意しながら手助けしてあげましょう。



- ・身振りや指差しを使ってみる
- ・マスクを外して、口をゆっくり大きくあけて話す
- ・紙に書いて伝えるときは、なるべく短い文章で



手話ができなくても大丈夫。大切なのは「伝えたい」という気持ちです。

3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」

最近、SDGs(エスディージーズ)という言葉をよく耳にするようになりましたね。

SDGsとはSustainable Development Goals=「持続可能な開発目標」のことで、

2030年までに達成をめざす17のゴール(目標)が掲げられています。

「み(3)んな」で、その「17」のゴールを実現しようということから、

3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」とされているそうです。

この機会にあなたも、世界中の人が誰一人取り残されることなく

安心安全に地球で暮らし続けていけるよう、

自分にできることを考えてみませんか!



17のゴール(目標)

- | | | |
|------------------|------------------------|-----------------------|
| 1. 貧困をなくそう | 6. 安全な水とトイレを世界中に | 12. つくる責任 つかう責任 |
| 2. 飢餓をゼロに | 7. エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 13. 気候変動に具体的な対策を |
| 3. すべての人に健康と福祉を | 8. 働きがいも経済成長も | 14. 海の豊かさを守ろう |
| 4. 質の高い教育をみんなに | 9. 産業と技術革新の基盤をつくろう | 15. 陸の豊かさを守ろう |
| 5. ジェンダー平等を実現しよう | 10. 人や国の不平等をなくそう | 16. 平和と公正をすべての人に |
| | 11. 住み続けられるまちづくりを | 17. パートナリシップで目標を達成しよう |

●出典：外務省 JAPAN SDGs Action Platform(<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html>)



これを貸してあげると...

「耳を貸す」ということわざがあります。「人のいうことを聞く」という意味ですが、「相手の相談にのる」という意味もあります。困っている人や元気がない友だちがいたら、みなさんが耳を貸して、話を聞いたり相談にのってあげたりしてください。話を聞くことで、困りごとがなくなる方法が見つかったり、元気にながったりするかもしれません。また、みなさんが耳を貸すだけで、その人の心が楽になるかもしれませんよ。



STOP! イヤホン歩き

“イヤホン歩き”には2つの危険があります。

危険① 交通事故に遭う可能性が高くなる

音楽などを聴いていると、周囲の音への感覚が大きく下がり、注意力も散漫になります。特に遊音性の高いイヤホンでは、車のクラクションの音すら聞こえづらく、接近に気づかない可能性もあります。



危険② 耳が聞こえにくくなるかもしれない

街中や電車の中では、ついつい音量を上げがち。大音量で長時間聴くと、耳の中の“音を脳に伝える細胞”が傷ついたり、壊れたりして、聞こえにくくなる可能性があります。



イヤホンを使うときは

- ⚠ 外では使わない
- ⚠ 音量を上げ過ぎない
- ⚠ こまめに休憩する