

# ほけんだより 3月



令和5年(2023年)伊丹市立西中学校 保健室

## 3月3日は



3月3日は「耳の日」。普段、さまざまな音を聴いている耳を大事にしていますか。最近、「インスタ映え」という言葉をよく耳にします。SNSが普及されスマホなどの視覚から情報を読み取ることはとても増えました。SNSの世界の中では、見た目というものが重視されますが、見た目だけが全てでしょうか。視覚以外から感じ取れるものもきっとあるはず。耳の日がある3月、見ている世界だけでなく、風の音や小鳥のさえずりを聞き、春を感じてみませんか。

## 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、家族や友だちと話すきっかけにしてはどうでしょうか。



## “いい眠り”には、これも大切!



睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、  
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、  
寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下(木の葉が触れ合う程度の音量)	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす