



# 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」と話す音声を流すと、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。



## ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方

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**にさらされていて、その原因がヘッドホン・イヤホン難聴だそうです。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

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。



### 保健室 の 利用者数

475 人

令和7年度の保健室利用(4月から2月末まで)は、病気で312人、けがで163人でした。令和6年度と比べると病気、けがともに増加していました。病気では、10月と2月が多く、2月はインフルエンザが流行し、発熱やのどの痛みで来室、けがでは、10月の運動会練習から当日のけがでの来室が多くなりました。

### 保健室に来た人

おお 多かった月	すく 少なかった月
10 月	4、1 月

### 多かった 症状

1. 頭痛
2. 気持ち悪い
3. のどの痛み

### 多かった ケガ

1. 打撲
2. 擦り傷
3. 捻挫・突き指