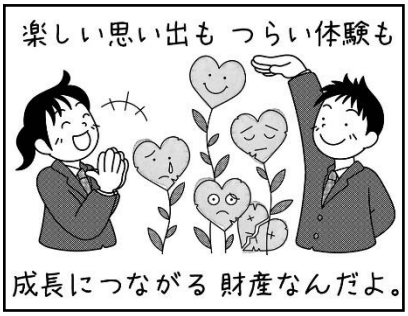
保健だより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
R６．３．１

～比べるのは人ではなく、過去の自分と～

令和５年度がもうすぐ終わりますね。嬉しかったこと・楽しかったことだけでなく、悲しかったこと・苦しかったことも今の自分を作っています。昨日の自分と今の自分を比べても大した違いはないかもしれないけれど、一年前の自分と比べたらきっと違うはずです。

また、新しい一年が始まります。今の自分より、一年後“今の自分の方が好き”だと胸を張れるよう、一日一日を大切に過ごしてくださいね。(^_-)-☆



ヘッドホン・イヤホンに注意！

３月３日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？　スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。

大切なのは、予防！　ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、１時間に１回・10 分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

中耳炎に気をつけよう

放っておくと、治りがわるいので耳鼻科で治療をしましょう

急性中耳炎

急に炎症が起こり耳が痛くなる

慢性中耳炎

炎症が長く続き、耳漏や聞こえが悪くなる

滲出性中耳炎

耳の中に液がたまって聞こえが悪くなる

花粉症　にも、エチケット??

かぜ・インフルエンザの流行を予防するための“せきエチケット”。この冬もしっかり守れていましたね。一方、だんだんと症状がみられるようになってきた花粉症。感染症ではないので“せきエチケット”のようなまわりへの気づかいはいらない？　いいえ、花粉症にも同じように、それも症状がない人たちにも守ってほしいエチケットがあります。それは『外出した後、服やからだについた花粉を外ではらってから室内へ』というもの。花粉症対策としてよく知られていますが、もし花粉症でない人が登校してそのまま教室に入り、後ろの席の人がひどい花粉症だったら・・・？「自分は症状がないから気にしない」ではなく、まわりの人のことも思いやった行動ができるようになってほしいのです。

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

・好きな音楽を聴く
・好きなおやつを食べる
・スポーツを楽しむ(体を動かす)
・絵を描く
・お風呂にゆっくり入る
・たっぷり眠る

相談してください

つらい気持ち、書き出すこと・話すことで
楽になりますよ

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

学校管理下でけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか?