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）
Ｒ７．３．３

３月は一年のしめくくりの月です。あなたにとって、どんな一年でしたか？
この一年で出来るようになったことは何ですか？
私たちは、どうしても人と比べてしまい「出来ていないこと」に目を向けてしまいがちです。「出来ていない」に焦点が向かうと、「出来るようになった事」に気がつきません。「この一年で出来るようになった事は何かな？」と自分に質問してみましょう！

＼ いよいよ年度末！　環境の変わる時期です ／

新年度に備えて 体調管理を意識しよう

普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。

病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。

心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。

１年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

ネコに学ぶ生きるコツ

もっと自由に快適に生きたいな～と思っているなら、そのコツをネコに学んでみましょう。なぜなら、ネコは究極の「自由人」だからです。

【真似したい行動】

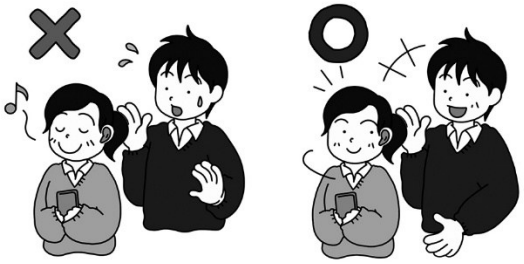
- ●日当たりのいいところで昼寝する（それだけで気持ちいい！）
- ●適度にストレッチする（凝り固まった筋肉を緩める）
- ●お気に入りの居場所で過ごす（自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている）
- ●やわらかな毛布に包まれる
- ●周りの人と挨拶する
- ●自然のリズムで生活する（ネコは早起き）
- ●感情を豊かに表現する（顔つき、姿勢など）

～ 3月3日は耳の日です ～

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている!?

音量に注意



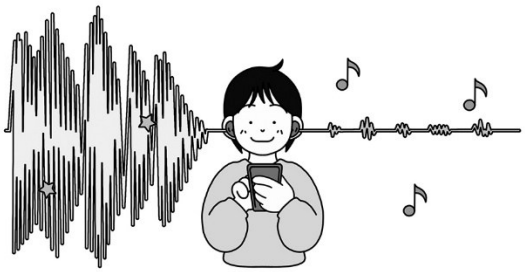
まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎてない？

週 40 時間（1日5時間くらい）をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1 時間に 10 分休む

アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！

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?