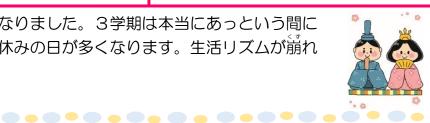
保健だより 3月号

天草高校 定時制 2024/2/28(水) 発行

文責:平田

今年度も残すところあと1ヶ月になりました。3学期は本当にあっという間に 過ぎていきますね。3月も入試等で休みの日が多くなります。生活リズムが崩れ ないように過ごしましょう。

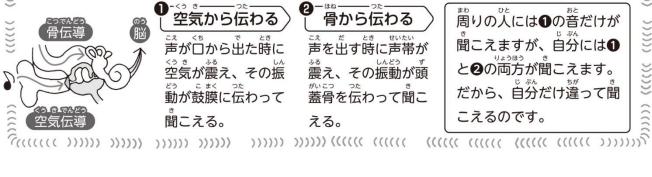


3月3日はひなま・・・耳の日!



動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声?」とびっくり したことはありませんか? 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、そ の「動画の声」のほうなのです。

なぜかというと、声の伝わり方には2通りあるためです。



空気から伝わる)

声が口から出た時に 空気が震え、その振 動が鼓膜に伝わって

骨から伝わる

声を出す時に声帯が 震え、その振動が頭 蓋骨を伝わって聞こ

^{♯⊅} 周りの人には**①**の音だけが と②の両方が聞こえます。

だから、自分だけ違って聞

花粉症の季節です

☆花粉症セルフチェック☆

- ロ サラッとした鼻水が出る
- □ 1週間以上、鼻水やくしゃみが 続いている
- 口 においや味がわかりにくい
- □ 1日中くしゃみがとまらない ことがある
- □ 目がかゆく、涙が出る

日常生活で気をつけること

- 〇外出時はマスク・眼鏡・帽子を

 着前する
- O帰ったら、**手洗い・うがい・ 洗顔**をする
- 〇部屋をこまめに掃除し、加湿 する
- O規則正しい生活をする
- ○早めに受診する

花粉症対策も

「毎日の生活リズム」がカギ



「ハックション!」「鼻がかゆい…」と、今年も悩みのタネになっている花粉でにはいられませんね。花粉症対策といえば、マ

スク・ゴーグルをつける、帽子をかぶる、ツルツルした上着を着る、家に入る前に花粉をはらう…など、花粉がからだにつきにくくすることがひとつ。そして、もし花粉がからだの中に入ってしまっても、症状が軽くなるようにできればいいですね。そのためには、早寝早起き・3度の食事・運動を基本とした毎日の生活リズムを守ることで、体調をよい状態にたもつことが大切なのです。

完全になおすことはむずかしいとされている花粉症。だからこそ、症状がなるべくひどくならないように、ふだんからいろいろなことに気をつける必要があります。薬などにたよる前に、まずは自分の生活をふりかえってみてください。



SDGsの日

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)

ひん こん

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