

「三寒四温」という言葉を知っていますか？3日寒い日が続いた後に4日暖かい日が続くという意味です。気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きいので、上着等で調節できるように工夫しましょう。

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。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！

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

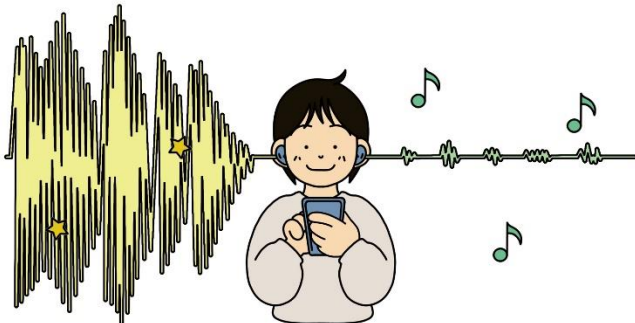
長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 ... 使いすぎてない？



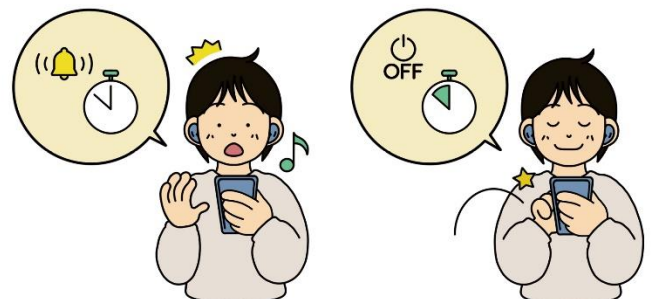
週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

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！

花粉症の季節です

☆花粉症セルフチェック☆

- 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
- 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

- 外出時は**マスク・眼鏡・帽子**を着用する
- 帰ったら、**手洗い・うがい・洗顔**をする
- 部屋をこまめに**掃除**し、**加湿**する
- 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



「ハクション!」「鼻水が出る〜」「目がかゆい…」と、今年も悩みのタネになっている花粉症。何とかしたいと思わずにはられません。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たら、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てみてください。



～花粉の予報のチェックも忘れずに～

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持って行ったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量で範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。

ありがとう



ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

