

本年度も残りわずかとなりました。この1年間を振り返ってみて、健康に過ごせましたか？季節の変わり目でもあり、まだまだ朝昼の寒暖差があります。体調管理に気をつけながら、残り少ない3学期を元気に過ごしましょう。

## 耳がイヤ〜なこと、していないかな？

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

耳そうじをたくさんする



イヤ〜

鼻を思いっきりかむ



イヤ〜

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く




イヤ〜




どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2〜3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。




どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休み、1日1時間だけにするのも〇。



### こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
  - 聞こえづらい
  - 耳が詰まった感じがする
  - 耳鳴りがする
  - 耳だれが出る
- 
- 「あれ？変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。



### 視力

メガネやコンタクトは合っていますか？  
眼を細めたりせずには黒板が見えていますか？  
視力が心配な人は、眼科を受診しましょう。

### 歯科

むし歯や歯肉の炎症がある人へ、治療勧告を渡していますが・・・治療は終わりましたか？  
必ず歯医者さんへ行きましょう。（放置しても治りません）

むし歯のなかった人も、年に1度は歯や歯ぐきのチェック、クリーニングをおススメします。

### 申請忘れはありませんか？

学校管理下（授業中・部活中・登下校等）でのケガで病院を受診した場合、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象となります。  
申請される方は、担任または保健室までご連絡ください。（申請書類は、保健室にあります）

### 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！**

学校管理下だけがな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？



## ☆平江良樹 校長先生へ インタビュー☆

Q 好きな食べ物は何か？  
カレー

Q. ストレス解消法を教えてください  
家庭菜園、映画や音楽鑑賞

Q 健康のために気をつけていることは？  
食べすぎ、飲みすぎに注意する  
生活リズムを崩さないこと

Q 高校時代の一番の思い出を教えてください  
高校3年生の時の体育祭（仮装行列）

Q 松高生へ一言お願いします！  
松高生の最大の魅力は『優しさ』だと思います。  
その優しさで、世の中の難しい問題を考え抜いてほしいと  
思っています。



## ☆社会科 松岡元希先生へ インタビュー☆

Q 好きな食べ物は何か？  
ラーメン

Q ストレス解消法を教えてください  
サウナ

Q 健康のために気をつけていることは？  
食事、運動（ランニング）、睡眠

Q 高校時代の一番の思い出を教えてください  
毎日の部活動（野球）



Q 松高生へ一言お願いします！  
たくさんのことに挑戦して、いろんな経験をしましょう！  
野球部で待ってます\(^o^)/



## 3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」



最近、SDGs(エスディーゼーズ)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!

