



## 体調管理に注意！

3月に入り、ようやく日差しが少しあたたかく感じられて、風の冷たさも緩んできました。でも、まだ季節の代り目。「寒の戻り」という言葉がありますが、一時的でも急に寒さが戻ってきたり、寒い日とあたたかい日が“日替わり”でくることがあるので要注意。あたたかいと思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいコートなどは、もうしばらく片づけず、使えるようにしておくで安心です。

4月からの新生活を前に、年度の締めくくりとスムーズな切りかえのための準備の時期。最も大切なのは心身の健康、すべての基本です。体調をくずさないよう、気をつけて過ごしましょう



## 3月4日は卒業式ですね。

3年生のみなさん卒業おめでとうございます。1年間、1・2年生の先輩としてしっかりリーダーとして頑張ってくれました。ありがとうございます。そんなあなたたちに次の応援メッセージを送ります。新しい所でも頑張ってください。



**見方を変えて  
いいスタートに  
つなげよう!**

新しい環境でスタートする新年度を周近に控えたいま、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきものですね。自分に自信がない、いいところがない…そんな理由から人間関係が気になる人もいるでしょう。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」という考え方です。

リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、それとは違う枠組みで見ることを言います。たとえば『うるさい』→『元気がいい』、『あきっぽい』→『好奇心旺盛』、『わがまま』→『自分の意見が言える』と、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることができるのです。自分が欠点と思い込んでいることも、他の人からは案外、そう見えていないかも。構えすぎることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。

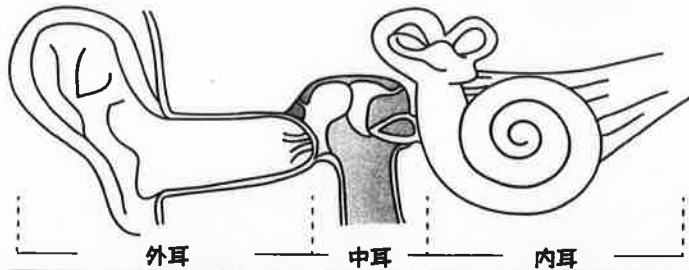
※1・2年生のみなさんにも使えるよ！一度ためしてみてください。

# 3月3日は耳の日です。

## 耳を大切にしていますか？



**難聴**はお年寄りのもの？  
**若者**にも増えています！



外耳

中耳

内耳

### 伝音難聴

(外耳・中耳) 中耳炎や耳垢のたまりすぎなどでおこります。原因を取りのぞけば難聴も治ります。

### 感音難聴

(内耳) 蝸牛の細胞が傷つくことでおこります。中でも若い人に多いのが「騒音性難聴(ヘッドホン難聴)」です。

### ヘッドホン難聴はこうしておこる！

ヘッドホンなどで大きい音を長時間聞くと、蝸牛の細胞が傷つきます。休憩すると、蝸牛の細胞は修復されて元に戻るのですが…。

毎日、長時間、大きい音を聞き続けると、細胞の修復が間に合わず、壊れてしまいます。細胞が死んでしまうと、聴力をなくし、元に戻りません。

### ヘッドホン難聴かも？ 手遅れになる前に受診を！

ヘッドホン難聴は徐々に進むので気づきにくい疾患です。放置して手遅れになる前に受診を！

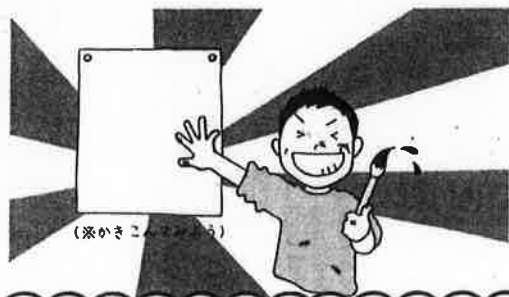
### こんな症状に注意！



- ・耳鳴りがする
- ・耳が痛い
- ・聞こえづらい
- ・耳がつまった感じがする
- ・ある音域だけ聞こえない(低音だけ、高音だけ)

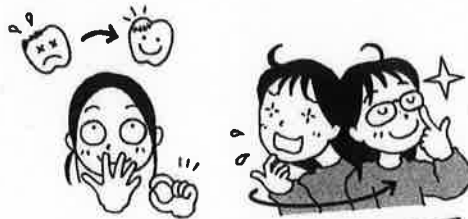
## 4月からの準備大丈夫ですか？ 春休み中にやっておこう！

(新しい年度の目標は？)



新しい生活に向けて

(むし歯治した？ メガネ作った？)



準備は OK?



(制服や荷物の準備は？)



(なんだかんだ言って… 第一印象、大事だよ？)