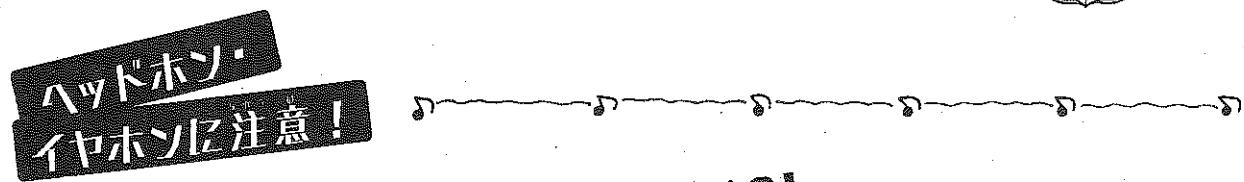
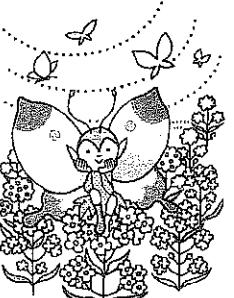


春は活動の季節

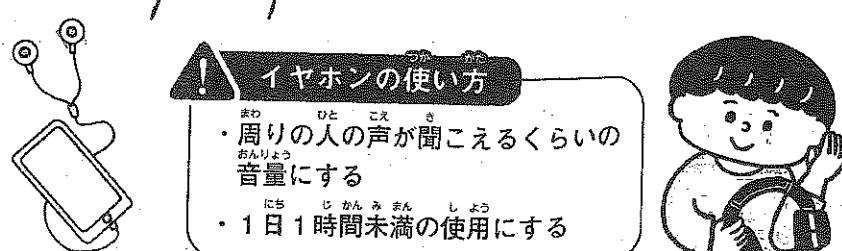
寒さがだんだんおだやかになり、土の中で冬眠している虫が活動を始めます。夜明けも早くなります。思い切って早起きをしてみませんか。自然に体内時計が整い、健康になります。



長時間・大音量 耳にダメージが?!

イヤホンの長時間使用で起こる難聴があります。耳に負担をかけ続けると、耳の中の細胞が少しづつ壊れ、難聴や耳鳴りの症状が出て、耳の老化を早めてしまいます。

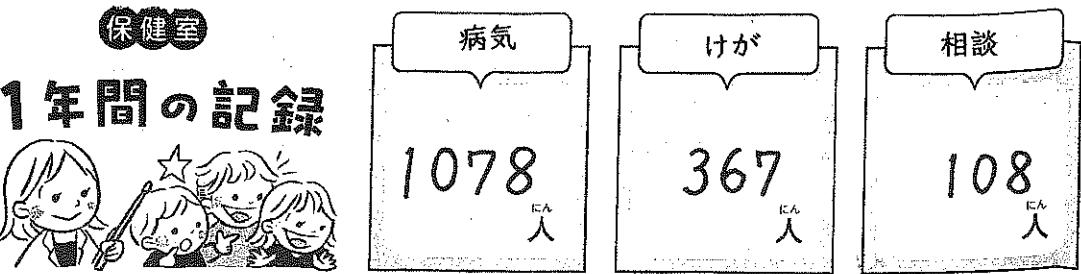
耳を酷使しないよう気を付けましょう。



音響による難聴は、耳鼻科で治療を受けなければ、自然には治りません。早めの受診が重要。

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい

もしもこんな
症状があれば
すぐに病院へ



保健室に来室した人で、気になったことは就寝時刻が遅い人がとても多かったです。睡眠は8時間とりましょう。相談に来室した人は、「相談できる力」があるので少し安心します。みんな完璧じゃないし、失敗もする、気を使い過ぎてうまくいかなかったりもする、お互い様です。気持ちがモヤモヤしたら、そのことを誰かに聞いてもらいましょう。心が軽くなります。



心の病気にならないために

① ストレス自体を減らす

例えば、「習い事が多い場合は、習い事を減らす」など、生活を調整する。適度な息抜きは必要だが、息抜きをし続ける生き方は、不安や落ち込みが大きくなることがある。「ほどよい働き者でいる」ことは、悩みにとらわれない生活スタイルである。

② ストレスに耐える

大きなストレスを受けたときに大切なのは、体を大切にし、休養をとること。気晴らしをするよりも「きちんと寝る」こと。

③ ストレスを受け流す

ストレスに強い人は、ストレスを受け流す技術が高い人。ストレスを受け流す4つのポイント「手伝ってと言って人に頼む」「教えてもらう」「断る。(感謝を伝えながら断る)」「ぐちる。(相手と場所を選ぶ)」

④ ストレスに影響されにくい生活スタイル

暇な時間が多めと、余計なことまで考えて、気持ちが落ち込みやすくなる。「不安」は考えれば考えるほど大きくなる。気にはなるけど、いったん置いて目の前のことに対する打ち込む。

「全員と仲良くしよう」ではなく、苦手な人がいても「あいさつする」「愛想よくする」ことでやりすごす。

