



保健だより 3月

平成31年
3月 1日

港区立赤坂中学校
保健室



学年が変わる、
環境が変わる。

CHANGE

CHANGE
新しい自分を見つける
チャンスです。

CHANGE



急に耳が聞こえない？ポーンとする？
とっぱつせいなんちょう
それって**突発性難聴**かも！？

とにかく早く**耳鼻科へGO!**



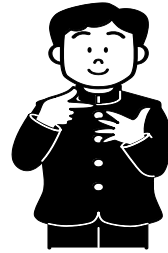
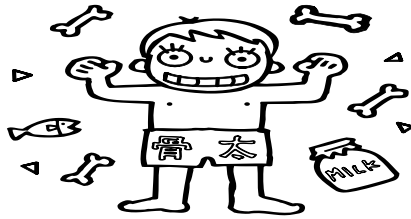
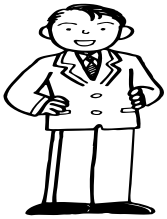
原因は
大音量？
ウイルス？
神経マヒ？
ストレス？
諸説あり・・・
?????

今年度 検診で異常が見つかってまだ治療していない人

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
眼科	4人	2人	14人	4人	1人	2人
耳鼻科	0人	0人	1人	0人	1人	0人
歯科	6人	1人	5人	2人	1人	0人

心のゆとり

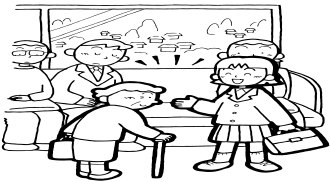
悩み事があると体調まで悪くなってしまふこともあります。心にゆとりを持ち、ストレスをためないことが、心身ともに健康であるために大切です。



1、完璧じゃなくてもいい！
少くらの失敗はあたりまえ

2、自分に自信を持とう！
誰にも負けないことを考えてみて

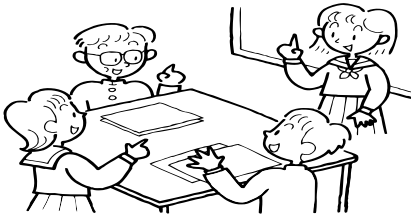
3、いろいろな体験
勉強だけでなくいろいろな体験をしてみよう



4、弱い人を助けるやさしさ
まずはお年寄りや体の不自由な人に席を譲ることからはじめてみては？

5、他人の意見を受け入れること
のできる心
わたしはこう思うけど、あなたは
どう思う？

6、他人の幸せを喜んで
あげられる心
心から喜んであげられますか？



7、集団の中の自分
協調性と自己主張のバランスを
うまく取りましょう



花粉の季節になりました。くしゃみ、鼻水がとまらなくて夜眠れないという人もいるのではないのでしょうか？

まずは医者に診てもらってください



まぎらわしい原因でアレルギーを起こすこともあるので、まずはきちんと専門医で診てもらいましょう。

内科でも診てもらえます。かかりつけの病院がある場合はまずそこで診てもらいましょう。

