

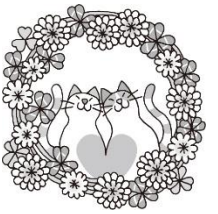
# ほけだより



令和 5年 3月 6日  
枚方市立長尾中学校  
保健室 No.11



電子音だけでなく、自然の音も聞いて耳をリラックスさせてください。そして耳にも心にも気持ちいいふわふわ言葉を意識して使うようにしましょうね。



## 残すところあと少し！ 1年間振り返ってみましょう！



- 【からだ】**
- 睡眠をしっかりとした
  - 好き嫌いせず何でも食べた
  - こまめに運動した
  - いつも排便がしっかりあった
  - 清潔な生活ができた



- 【こころ】**
- いろいろな人とかかわれた
  - ストレスを上手になくした
  - 笑顔でいることが多かった
  - 悩みごとを相談できた
  - いろいろなことに積極的に取り組んだ



たくさんチェックが入られた人ほど、からだもこころも健康な1年だったといえます。さて、皆さんは？  
チェックできた項目が少なかった人もスローステップでもいいので増やしていきましょう。

Please take care of yourself 体を大切に あなた自身を大切に！

## 新年度いいスタートをするために！！

新しい環境でスタートする新年度を間近にひかえた今、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、良いところがない...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)でとらえている物事を、それとは違う枠組みで見ると言います。  
例えば『クラスが変わって友だちと離れ離れ』→『新しい出会いがあるかも』、とか『あきっぱい』→『好奇心旺盛』、『優柔不断』→『じっくり物事を考えることができる』など自分がマイナスにとらえていることが「リフレーミング」でプラスに変わります。自分には欠点と思っていることでも人から見たら案外そうではないかも。



かまえすぎることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。

ヘッドホン難聴にならないために気をつけること



「目を大切に」  
ヘッドホン難聴に注意！

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

## 耳の異常信号 あなたは大丈夫？

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも！  
「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない



会話を聞き直すことが多い



高い音や低い音だけが聞きにくい



時々ふさがっている感じがする



★音量を上げすぎない

★休けいをはさみながら使う

★長時間使わない

★体調がわるいときは使わない

