



# 保健だより 3月

尚絅大学・短期大学部

保健室

平成30年3月1日発行

## 卒業・進級 おめでとうございます



早いもので、今年度も今月で終わりです。この1年はみなさんにとっていかがでしたか？健康に過ごすことができたでしょうか？1年間を振り返ってみると、楽しかったこと、辛かったこと…それぞれ色々なことがあったと思いますが、みんなきっと1年前の自分よりは成長しています。さらなる成長に向けて春休みはリフレッシュしてくださいね！



## いのち 支える

### みんなで取り組む、いのち支える

日本では、自殺が死亡原因の多くを占めています。そして、最新の「自殺対策白書」によれば、自殺者数は減少傾向にあるのに、15～39歳では最大の死因となっています。

私たちの心は、前向きではいられないときがあります。悲しいこと、つらいことが重なると・・・何もやる気がしない、食べられない、眠れない、どうしていいかわからなくなって、「消えてしまいたい」と思うこともあります。これは、心が弱いわけでも、怠けているわけでもありません。心が風邪をひいた状態です。そんなときには遠慮せずに、相談に来てください。

また、心が苦しくてたまらないときは、友人に気持ちを打ち明けることが多いものです。苦しい心は何を求めているのでしょうか？苦しい心はだれかに助けてもらうのを待っています。苦しんでいる友人のためにできることがあります。「きょうしつ」と、覚えておいて下さい。

はあ・・・

実は、こういうことがあって…

最近、元気がないね。何かあった？

うんうん、そうだったんだ。そんなことがあったんだね。

つらかったね。かなしいよね。

**き** 気付く

**よ** 寄り添う

**う** 受け止める

↓

**し** 信頼できる人に

**つ** つなげる

もちろん、ひとりで解決する必要はありません。みなさんの身近には、助けを求められるところ（親、先生、カウンセラーなど）があることを覚えておいて下さいね。



## 3月3日みみの日です 耳のトラブルに注意しましょう！

- ピアスのトラブル●ピアスが耳たぶに埋まってしまうたり、お手入れが悪くて膿んでしまったり。また、長期的につけている人では、ケロイドができたり、金属アレルギーになったりします。
- ヘッドフォン難聴●通学中などにヘッドフォンやイヤフォンを使って、大きな音で長時間、周波数の高い音を聞き続けると、難聴になってしまうことがあります。知らない間に進行し、聴力が元に戻ることは難しくなります。予防のために、次の点に注意しましょう。

- ①耳を休ませる時間を作る
- ②音量を、外の音が聞こえる程度にする
- ③体調が悪いときは使わない