



保健だより 3月

尚絅大学

尚絅大学短期大学部

保健室 令和3年3月1日発行

今年度は、みなさん大変な1年でしたね…



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、若年層の自殺が問題となっています。厚生労働省の「自殺対策白書」によれば、15～39歳の各年代の死因の第1位は自殺となっています。

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。

はぁ・・・
(ため息)

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。

それはつらかったね。
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（家族、先生、保健室、カウンセラーなど）があることを知っておいて下さいね。

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つづけると、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