



平成27年3月
津田沼高校保健室

春は別れの季節であると同時に、出会いの季節。4月からはまた新たな1ページが始まります。そこで、ちょうど区切りとなる時期から、何か新しいことにチャレンジしてみるのもよいのではないのでしょうか。今までやったことのないスポーツや楽器、興味のある本を読む、お料理をするなど何でもいいと思います。ぜひ、新しい扉を開いてみてください。そして、この春休みはその準備期間として有効に使いましょう。何事も体が資本なので、まずは具合の悪いところの治療を済ませておくことも大切です。



花粉症シーズン到来

考えよう、コミュニケーション

マスク

鼻・のどから入る花粉をガード。
感染症予防のマスクと同様、隙間なくつけて、なるべく外さないようにしましょう。

メガネ

広くカバーできるゴーグルタイプのメガネが効果的です。

帽子

外気に触れている髪（頭）は花粉がつきやすいため、つばの広いツルツルした素材の帽子を。髪の長い人はまとめておきましょう。

コート

帽子と同様に、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外から帰ったときは、花粉を払ってから家にはいりましょう。

～言葉のチカラ～

自分のやったことをほめられる、しんどいときに共感してもらえると、嬉しかったり、少し楽になったりします。逆にけなされる、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。

近年、メールやSNSなどが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションも新しい形が生まれてきました。でも、『言葉のやりとり』であることは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考える…そんなことを心がけていきたいものですね。

医療費の申請は済んでいますか？

学校管理下で発生した負傷・疾病等で医療保険診療を受け自己負担額が1500円以上となった場合、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度により医療費の申請ができます。また、給付事由が生じた日から2年以内に申請を行わないと、時効によって請求できなくなります。

むし歯の治療は終わっていますか？

昨年の歯科検診でむし歯のあった人は治療が終わり了吗か。むし歯は放置すると歯の神経まで進行して耐え難い痛みが出たり歯を失ったりしてしまいます。春休みのうちに治療しておきましょう。

