



## 耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドホンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドホン難聴」になっていませんか？「ヘッドホン難聴」は大きな音を長時間、聞く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら耳の聞こえが悪くなっているかも！？早めに耳鼻科で受診しましょう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいと言われる。



## 知っておきたいピアスの健康被害

「かわいいピアスをつけておしゃれをしたい」「ピアスをつけるとカッコいい」「ピアスをあけることで気分転換したい」などという理由で気軽にピアスをあけている人はいると思います。今ピアスをあけている人、これからピアスをあけようかと思っている人に知っておいてほしいことがあります。

①**感染症のリスク**：ピアスの穴は本来「傷」です。体は傷ついた組織を治そうとします。ピアスの穴をあけてピアスホールができるまで、またはピアスホールができた後に皮膚が傷つき細菌が入り込むと、傷を治そうとし、腫れたり、かぶれたり、炎症をおこします。

②**金属アレルギー**：ピアスだけでなく、他のアクセサリーに反応して、皮膚がかゆくなったり、赤くなったりすることがあります。

③**耳の皮膚の異常・変形**：はれや炎症を放置すると、ホールが埋没したり、ケロイド（傷が硬く盛りあがる）になる恐れがあります。



健康被害のリスクも知ったうえで、本当に自分にピアスが必要かどうか考えてみましょう。すでにピアスを使っていて健康被害が思い当たる場合は、放置せず皮膚科で診察を受けましょう。

じゅしん ちりょう す  
**受診・治療を済ませよう**



めざせ、けんこうしんだん オール「問題なし」!

じゅんび さいかくにん  
**準備リストを再確認**



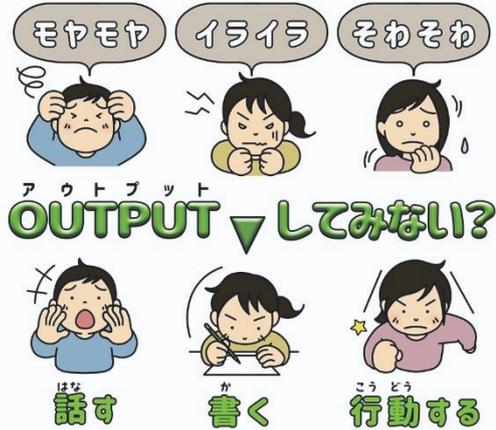
わす 忘れ物はないかな? み 身だしなみも整えよう。

しんねんと 準備はOK!  
**新年度が始まるよ!**

にち なんじ  
**1日のスタートは何時?**



よゆう 余裕のある時間設定を。



**どんな道を歩みたい?**

よく人生は道に例えられますが、あなたはどうな道を歩みたいですか? 目的地まで一直線に最短で向かう道? それとも、ぐねぐねと曲った道? 人生に正解/不正解がないように、どんな道もあります! フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

それは、曲がり角で「どっちの道に進もうかな」と迷ったら、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきに恵まれることもあるでしょう。誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩んでいきましょう。