



2月4日は立春。この日から春分(今年は3月20日)までの間に吹く、温かくて強い風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期です。

島内の道ばたの植物も、春に向けて彩り豊かになってきましたね。季節の移ろいを楽しみながら、元気に春を迎えたいですね。

3年生及び3年生保護者のみなさまへ



学校管理下におけるけが等により、病院を受診した方は、毎月保健室にて災害共済給付の手続きを行っているところですが、卒業日(令和6年3月1日)の翌日以降のけが等は給付対象外となります。

なお、在学時のけが等についての医療費の支給は、初診から最長10年間行われます。

支給に関する留意事項がございますので、卒業後も受診を継続する予定がある方は、今年度中に保健室へお知らせください。

身体の調子を整えよう



むし歯の治療が必要な人、片頭痛や月経痛が強く、定期的に病院を受診している人等…、身体の状態は人それぞれです。皆さんの身体の状態はいかがでしょうか。4月に近づくとなんだか慌ただしくなります。受診が必要な場合は早めに予約をしてください。治療忘れのある人は、今年度中に病院を受診し、新学期を迎える準備をしましょう。

動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。

なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。



① 空気から伝わる

声が口から出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

② 骨から伝わる

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。



こころの健康個別相談会

薬物乱用防止教室

徳之島町保健センターから、「こころの健康個別相談会」のお知らせです。

話をすることで解決の糸口が見つかるきっかけとなりますので、この機会にご活用ください。

日時：① 令和6年3月2日(土)
午前10時～午後6時

② 令和6年3月3日(日)
午前8時30分～午後3時

相談時間：1人あたり50分程度(予約制)

臨床心理士：富田 恵子 氏

相談料：無料(町が全額負担)

場所：徳之島町保健センター

申込み先：徳之島町保健センター
(TEL:83-3121)



2月1日、卒業を控えた3年生へ薬物乱用教室を実施しました。講師に徳之島保健所の縄手様をお招きし、薬物乱用の概要、誘われた際の断り方等、多岐に渡ってお話をさせていただきました。

薬物に手を出してしまうきっかけに、「生きづらさ」や「苦痛から逃れたい」という気持ち、「知り合いからの誘いに乗って」という状況もあるようです。しかし乱用することで、家庭や生活、周りの人を巻き込む事件を起こすなど、様々な影響を及ぼします。困ったときには以下の機関へ相談してください。

鹿児島県の薬物に関する相談窓口

鹿児島県精神保健福祉センター
(099-218-4755)
鹿児島県薬務課
(099-286-2804)
各保健所及び警察署

お酒は18歳から？
20歳から？

2022年4月から成人年齢が18歳に引き下げられ、みなさんが「大人」の仲間入りをする時期が早くなりました。

でも、お酒はこれまで通り、20歳になるまで法律で禁止されています。10代の成長途中の体には、より大きな悪影響を及ぼす危険があるためです。



たとえば…

- 脳の機能低下で集中力や記憶力が落ちる
- 性ホルモンの分泌に異常が起こり、ED(勃起障害)や生理不順などにつながる
- 体がアルコールに慣れていないため、急性アルコール中毒になりやすい
- アルコール依存症になる確率が高くなる

卒業しても、体はまだ「大人」ではないことを忘れないでください。

