

令和6年度が終了します。

この1年間で、今まで出来なかったけど、出来るようになったことはたくさんあると思います。

私たちは、どうしても人と比べてしまい、自分が出来ていないことに目が向きがちです。

出来ていないことでなく、出来るようになったことに目を向け、自分に自信をもちましょう！！

4月からは新しい1年が始まります。

1年後にまた今よりできることが増えているように、有意義な1年にしてください。



## ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！？

### 音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

### 長時間使わない



通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎてない？

週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

### ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

### 1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。  
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！



## しあわせの「見える化」

仕事や勉強の進み具合や成果を「見える化」すると、やる気が出て、よりよい方向に向かえると言われていきます。この方法をアレンジして、あなたのしあわせを「見える化」してみませんか？

やりかたは簡単！ 今日いいことがあったなと思ったり、手帳やカレ

ンダーなどにシールを貼ったり、花丸マークを描いたりするだけです。

「今日のおやつがおいしかった」「かわいい猫を見かけた」など、どんな小さなことでもOK。シールやマークが増えていくのを目にするたびに、元気が湧いてくるはず。たままれなと思って、一度試してみませんか。

