



花粉症は外国に行くのと治る？

日本の花粉症患者の多くはスギによる花粉症です。海外にはスギが少ないため、スギの花粉症に悩まされる人は海外に行けばつらい思いをしなくてもいいかも。



ちなみに、いままで花粉症ではなかった外国人が、日本へ何回も観光に来るうちに花粉症になったという話があります。新しい発見もたくさんあるけれど、そんな新しい体験は気の毒ですね。

ちょっと聞いて! で心を軽く

最近、ひとりで悩んでいませんか? 思い切って誰かに「ちょっと聞いて!」と尝试してみるのもいいかも。

「ウザがられないかな?」友だちから相談されたら、「信頼してくれてるんだ」と嬉しく思う人も意外とたくさんいますよ。



「話しても解決するわけない」

すぐには解決しなくても、気持ちを誰かに知ってもらっただけで、心が軽くなることも。



保健室では、いつでもあなたを待っています。先生が忙しい時は違う日にお話しする約束をしましょう。

3年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます

これからきっと、勉強や部活動、アルバイトなどで忙しかった高校生活よりも、もっと忙しく、自分の都合だけでは休めない生活が待っていることと思います。一方で、貴重な自分の時間は、より充実してすごせる日々が待っていることでしょう。思いっきり遊ぶもよし。のんびり体を休めるもよし。心と体が元気でいられるように、自分で管理をしてください。

これから先の長い人生、みなさんが笑って過ごせる日が1日でも多くありますように...