

# 保健だより ~卒業号~

令和6年2月29日発行  
大島高校保健室



ご卒業おめでとうございます。大島高校での3年間はいかがでしたか。日々の学習、部活動、学校行事など、たくさんの経験を通して、心も体も大きく成長したみなさんを頼もしく思います。

これからは、自分の選んだ場所で、新たな道を切り拓いていってくださいね。保健室から応援しています。

## 自己管理が大人への第一歩

### 規則正しい生活

夜遅くまで起きていても、昼間まで寝ていても、側で注意してくれる人はいません。

どんな生活をするかは自分次第ですが、その影響はすべて自分に返ってきます。

新しい環境に慣れるまでは、きついかもしれませんが、しだいに定着してくるので、焦らなくて大丈夫。

### 食事

好きな時に好きなものを食べることができる環境になります。

これからの食事で気を付けたいこと・・・

- ・同じ食品ばかりで栄養が偏る
- ・手軽で調理不要な単一食品で済ませてしまう

最近では、コンビニのお惣菜も多様化して、選び方次第で栄養バランスのとれた食事ができます。ポイントは、食品の「色」に注目して、かごの中が多色になるように買い物すること。

食事は、体づくりだけでなく、心の不調にも影響します。

### 困ったときは・・・

これから社会に出ていくみなさんに身につけて欲しい力の一つが、**相談する力**です。

友達や保護者、先生など、自分が話しやすい人に相談してもよし、身近な人に話しにくいときは外部の専門機関に相談するもよし。早期対応が、早期解決につながります。

### 申請忘れはありませんか？

日本スポーツ振興センター災害給付制度

学校の管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、医療費の一部が給付されます。総医療費 5,000 円（自己負担3割の場合、支払い額が 1,500 円）以上が対象となります。受診をした月から2年間請求を行わなければ時効となり、給付が受けられなくなります。

申請忘れのケガ、未提出のままの書類はありませんか？

受診した月から2年以内であれば、卒業後でも申請することができますので、保健室へお問い合わせください。

### 飲酒・喫煙

20 歳未満の喫煙・飲酒は法律で禁止されています。周りの人に勧められても、友達がやっても、強い意志をもって断ることが大切です。

自分の体を守るのは、自分だけです。

### 性感染症

10 代・20 代の若者の間で感染者が増えています。中には、症状が出にくいものもあり、気づかないうちに症状が悪化していることもあります。感染の不安がある場合は、保健所や医療機関に相談しましょう。性感染症は予防ができません。

### こころの健康

新しい場所に慣れるまでは、不安や緊張で、自分が思っているよりストレスがかかります。意識して休養する時間をとったり、自分だけで悩まずに周りの人に相談してくださいね。