

# ほけんだより 3 がつごう 月号

祝 そつぎょうごう 卒業号

れいわ ねん がつ 令和7年3月

ほけんしつ 保健室



ごそつぎょう 御卒業おめでとうございます。あたらしい せかい へ 飛び立とうとしている皆さん、今は、ドキドキ・わくわくする期待感と、うまくやっけていけるかな…という

ふあん 不安が混じり合う、ちょっと複雑な気持ちかもしれませんね。ほけんしつ 保健室からの、最後の応援メッセージです。ぜひ読んでくださいね。

## 使えるよ!地域の保健サービス

地域の保健所や保健センターは、保健師さんが常駐し、

保健室のように無料で気軽に相談できる場所です。

以下のような、様々な支援を行っています。

健康問題や心の病気の相談  出産前の両親学級

子供の予防接種、赤ちゃんの健康相談 など

市町村のホームページ等でチェックしてみてください。

## お酒・たばこはダメ!!

2022年4月から民法が改正され、成人年齢が18歳に変わりました。

ですが、20歳になるまで **お酒× タバコ×**

見た目は大人でも、20歳未満の身体はまだ成長途中です。

お酒やたばこは成長の妨げになるだけではなく、依存症や病気のリスクも

あります。また、周囲の人が罰せられる可能性があります。

誘われても断る勇気を。

## 死亡原因第1位!がんの死亡率を下げる検診

初期の段階で発見、治療すればかなり高い確率で治ります! 自分自身やあなたを必要とする人のためにも、がん検診を受けましょう。

### 【がん検診の申し込み方法】

①市町村のがん検診:住んでいる市町村が実施しているがん検診に申し込みます。

②職域検診:職場によっては、定期健診とあわせてがん検診を受けることができます。

まずは、住んでいる市町村のがん検診についてチェックしてみましょう。

## eco プロジェクト

### 使い捨てレンズ空ケース回収運動

在学中、レンズ空ケースの回収にご協力いただき、

本当にありがとうございました!

使い捨てレンズ空ケースのリサイクルで、CO2排出量を削減し、

その収益を日本アイバンク協会へ寄付しています。

寄付は視力を再び取り戻したい人のために、役立っています。

卒業後も近くのアイシティの店舗で回収しているので、

ご協力よろしくお願ひします。

## にほんこつずい とうろく 日本骨髓バンクのドナー登録

ドナー登録を行うことで、骨髓の移植が必要な患者さんの命を

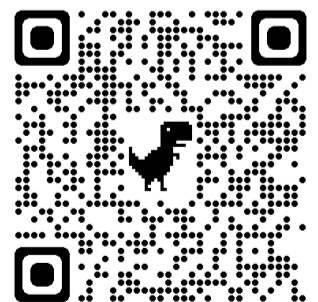
救うことができるかもしれません。

右のQRコードから、ドナーについて

わかりやすく説明した漫画や動画を

見ることができます。

ぜひ一度見てみてください。



日本骨髓バンクスペシャルサイト

教えて 骨髓バン子ちゃん!

次は 4年間を振り返る保健講話特集!

## 「今の睡眠って自分に合っている？」

### ～睡眠から生活習慣を見直そう～

保健師の田中倫子先生が睡眠の重要性や、生活習慣の改善方法に

ついて教えてくださいました。事前アンケート結果からは、翔陽生

の睡眠の実態が分かりました。部帯ごとの違いにも驚きましたね。

☑睡眠時間の理想は8.5時間

☑日中は明るく、夜は暗くなるような環境

☑自分の生活を、体内時計と照らし合わせて考える

☑睡眠の疾患や心配事がある場合は、睡眠外来へ相談

☑眠れなくなった時には、信頼できる人に相談

このようなことを心掛けたいという感想も、多く見られました。

人生の約1/3皆さんは眠っています。睡眠の時間も大切に。



## 「思春期のころと性」

泌尿器科医の岩室紳也先生から、性に関する話を通して、

人と繋がる大切さを教えていただきましたね。

自立＝依存先を増やすこと

頼ることを、「迷惑」「申し訳ない」と感じている人はいませんか。

人は様々な人や物、組織に依存して生きています。卒業後も沢山の

依存先を見つけてください。

人は経験に学び、経験していないことは他人ごと

保健講話では、私たちが経験してきたコロナの感染経路の話を通

して、エイズ等の性感染症の予防や、避妊等について学びましたね。

身近な経験をもとに考えると、「自分ごと」と感じたのではないでし

ょうか。この先の経験全てが、皆さんの糧になるよう願っています。

## 「血液の働きと献血について」

埼玉県赤十字血液センターの顧問である、溝口秀昭先生よりお話を

していただきました。先生の1番好きな血液型は？・・・誰にでも献血でき

るから、O型!と答えられていましたね。O型が万能血ということに、驚い

た人も多いのではないのでしょうか？

献血を行うことで、沢山の人を救うことができることを学びましたね。

感想でも、「献血に協力したい!」という声がたくさんありました。

毎年度、学校でも希望者対象に献血を行っていました。ご協力ありがと

うございました。卒業後も、様々な地域に献血ルームがありますので、

ぜひ一度立ち寄ってみてください。QRコードから

献血ルームの場所が確認できますよ。

ぜひ1度見てみてください。



## 「依存症になりやすい心理～今からできる早めの対策～」

白峰クリニックの金田一賢頭先生よりお話をさせていただきました。

講話の中で先生が、何度も繰り返し伝えてくださった言葉がありました。

◇ 僕・私たちのころはみんな弱い 何かに依存しながら生きている

「依存」は悪いことではなく私たちに、必要なものです。ただ、依存先が

1つに限られてしまうと、「依存症」になってしまうというお話でした。

◇ 不安や悩みは人工物(言葉)であることを知る

未来はきっと「皆さんはカギ括弧の中に、どんな言葉を選びま

すか?自分が選ぶ言葉で、過去も未来も変えられるというお話でした。

◇ 自分はこのままでいい 選択肢を増やすこと

◇ 自分が好きなことを「語る」こと 仲間を増やすこと

他にも頂いた言葉です。何か1つでも皆さんの心に残ればと思います。



卒業後は、このような話を聞く機会はありません。おも

「自分の人生を大切にすること」

「自分の行動に責任を持つこと」

「自分の健康は自分で守ること」

この3つの言葉を保健室から贈ります。元気でね。

