

ほけんだより ³ がつごう 月号

祝 卒業号

令和4年3月保健室



御卒業おめでとうございます。新しい世界へ飛び立っていか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、うまくやっっていけるかな…という不安が混じり合う、ちょっと複雑な気持ちかもしれませんね。

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。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、成年年齢が18歳に変わります。

ですが、20歳になるまで ×お酒 ×たばこ

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。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。
- がん検診の案内は、自分から情報を集めないと検診を受けられないこともあります。
- まずは、住んでいる市町村で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、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、その収益で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、ご協力お願いします。

日本骨髄バンクのドナー登録

ほけんだよりと一緒に配布した資料に、日本骨髄バンクのドナー登録についての紙が入っていたと思います。ドナー登録を行うことで、骨髄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。

日本骨髄バンクスペシャルサイト
教えて 骨髄バ子ちゃん！

裏面は 4年間を振り返る保健講話特集！

平成 30 年度

「歯と口の健康～素敵なお顔になるために～」

本校学校歯科医の長谷川剛先生が、むし歯や歯周病について詳しくお話をしてくださいました。笑顔美人体操で表情筋を鍛えて、キレイに歯を見せるスマイルラインを手に入れましょう!

また、だらだら食い、だらだら飲みをすることによってむし歯になることもわかりましたね。日頃の食生活に気をつけましょう。さらに、歯周病が肺炎や糖尿病、心臓病や早産など、全身の健康状態と関連していることに驚いた人も多かったようです。



念入りの歯みがきでむし歯や歯周病を防いでいきましょう。長谷川先生が歯みがきの時に歯みがき粉を使わないというお話は印象的でしたね。

令和 2 年度

「ストレスマネジメント

～自分を知ってストレスをコントロールしよう～

本校スクールカウンセラーの新井ひと美先生が、ストレスとの向き合い方について、教えてくださいました。自分ともよく向き合い、理解することの重要性を学びましたね。講話で紹介していただいたリラクゼーション方法も、ぜひ生活の中に取り入れてみてください。

また、自分だけではどうにもできないときに、頼ることができる社会資源についても学びましたね。「意外と社会的な資源がたくさんあって、恵まれているのかなと思いました。」という感想もありました。

皆さんにとって、「ストレスがない。」という日はなかったのではないのでしょうか。卒業後も、ストレスとうまく付き合いながら、自分を大切に!!



卒業後は、このような話を聞く機会はあまりないと思います。



- 「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。

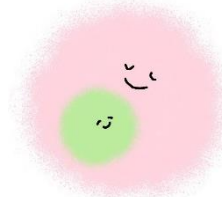


平成31年度

「難しい「がん」のお話し

埼玉県立がんセンターの清水怜先生が、がんの治療やがん患者の生活についてお話ししてくださいました。

- ・がん患者への接し方
- 寄り添う気持ちをもって接する
- ・治療費が高額である
- がんの治療に関連する保険がある



「がんは意外と身近な病気です、検診が大切」という感想が多かったです。

令和3年度

「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、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。

人生の約三分の一、皆さんは眠っています。睡眠の時間も大切にしましょうね。



卒業後は、このような話を聞く機会はあまりないと思います。