

# ほけんだより

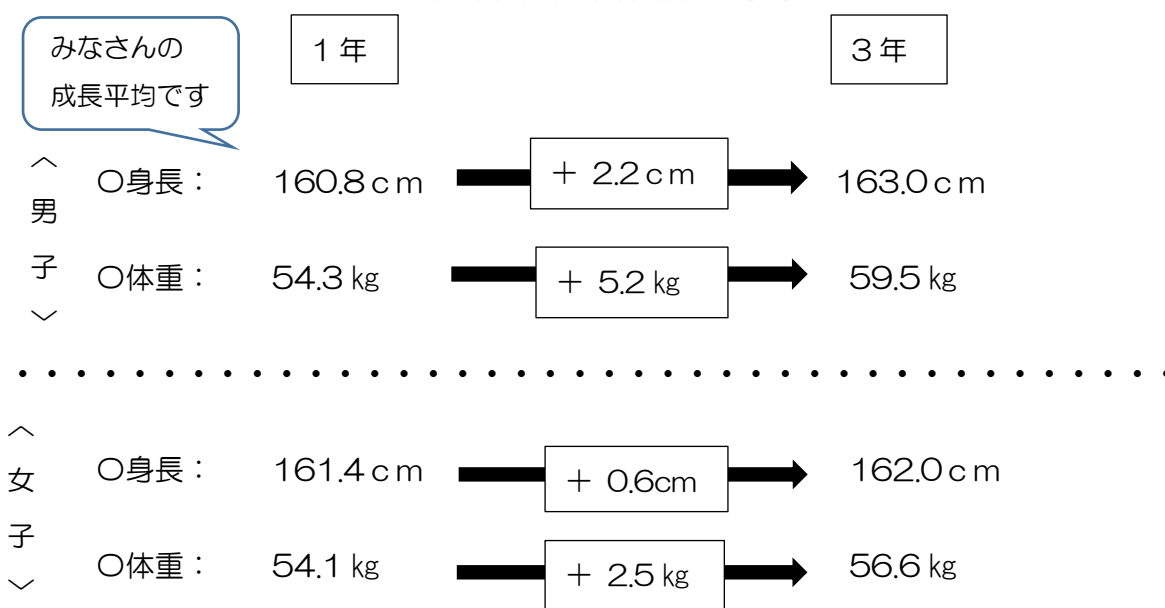
## - 3年生特別号 -

唐津西高校保健室 2023

3年生のみなさんもうよいよ卒業ですね。唐津西高校での3年間はどうか？コロナによって、たくさんの制限や我慢の中で頑張って毎日をご過ごしてくれて「ありがとうございます」。これからそれぞれ新しい生活が始まると思います。健康第一☆多体調管理をしてすごしてくださいね！！

唐津西高校で過ごした3年間はいかがでしたか？良いことだけではなく、きついこと、後悔していること、悲しかったこと…高校生活で経験したすべてがこれから羽ばたく皆さんの背中を押してくれています。特に、新型コロナウイルス感染症の影響で思うような学校生活が送れない中、進学や就職に向けて頑張ってお取り組んできましたね。これからのそれぞれの人生も、大切な友達・家族の支えがあることを忘れず、誇りをもって、ここから健やかな人生になりますように。みなさんの活躍を心より応援しています。

### 3年間の成長



## 自分で健康管理をしよう！！

今までは健康診断後、繰り返し受診勧告書を配布してきました。しかし、これからは自己責任となっていきます。自分の健康は自分で守らなければいけません。

それぞれの進路先で健康診断があるので、受診が必要なときは後回しにせず、速やかに医療機関を受診しましょう。進学・就職後はアパート、もしくは家から近い内科や歯医者、耳鼻科、眼科など病院を見つけておくことも大切です。

また、これまで定期的に病院受診をしていた生徒は、高校卒業後の受診について、主治医や家族と必ず相談しておきましょう。自宅から遠く離れる場合は、新しく住む所で受診できる医療機関を見つけておきましょう。緊急時に備えて、薬、お薬手帳など状態を書いた用紙を携帯しておくことも大切です。大学や就職先での健康診断は必ず受け、産業医さんや学校医さんに状態を知っておいいただくことも大切です。

もちろん、自己管理が大切です。自分の身体のことをよく知る自分、でありましょう。



# ●●●● 心と体の健康のために ●●●●

## 1. 質の良い睡眠をしっかりとる

日本人の睡眠時間は、年々減少傾向にあります。大学や社会に出て忙しい毎日を通していると、「削りやすいのは睡眠時間」とつい考えてしまうので、要注意です！

〔睡眠の効果〕

- 疲労回復 …日中の活動で傷ついた皮膚や筋肉などの機能を修復します
- ストレスの解消 …睡眠を十分にとることで不安感やストレスが軽減されます
- 成長ホルモンの分泌 …体の成長(身長が伸びる、骨格の形成)や細胞の修復、代謝調節を促します
- 免疫力の向上 …免疫力が向上し病気にかかりにくい体を作ります
- 学習効果の効率化 …睡眠中に学習したことを整理し、記憶として留めます



## 2. 偏りのない食生活を

私たちの体は、食事によって作られます。生活が自由になると、つい自分の好きなものばかり食べてしまい、体調が崩れやすくなります。1回の食事、あるいは1日の食事で、主食・副菜・主菜などをバランス良く組み合わせて食べることが大切です。



### ご飯を炊く・お味噌汁を作る・野菜を炒める

最低限のこの三つができれば、栄養のある食生活には困らないはず。アレンジ次第で何でも作れます。一人暮らしが始まる前に試して作り、おうちの方に食べてもらいましょう。自炊を始めると食材を使い切ることが難しいですが、上手に冷凍保存すれば、長期保存が可能です。手軽で便利な冷凍＆解凍方法を身に付けておきましょう。

### 外出するときも工夫を

外出をする機会が増えると思いますが、①単品よりも定食スタイルのものを選ぶ②麺類・丼もの場合はできるだけ多くの具が入っているものを選ぶ③副菜を追加するようにする(例：サラダ・和え物)等の工夫をしましょう。

## 3. 自分なりのストレス発散方法をみつける

ストレスは私たちにとって不要なものではありません。ストレスがあることで成長できることもたくさんあります。しかし、ストレスが大きくなりすぎると今まで通りの方法では発散できなくなります。状況に合わせて上手にストレスを発散できるように趣味や運動など自分なりのストレス発散方法をいくつか身につけておきましょう



これから…どうしようもなく思い悩んだ時は  
一人で悩まず、必ず誰かに相談しましょう。

相談窓口名称	電話番号	相談内容	受付時間
よりそいホットライン	0120-279-338	暮らしの悩み事、悩みを聞いてほしい	24時間
いのちの電話	0570-783-556	精神的不安や心の悩み	10:00~22:00
救急安心センター	#7119	病院受診の相談など	24時間
女性の人権ホットライン	0570-070-810	ハラスメントやパートナーからの暴力・誹謗中傷など	月~金 8:30~17:15

この他にも相談窓口はたくさんあります。近年は電話相談のみならず SNS から相談できる相談窓口もあります。最寄りの保健所・保健センターは地域の保健室です。困ったとき、あなたをサポートしてくれます。あなたが暮らす最寄りの地域の保健所を確認しましょう。