



# 卒業おめでとう



2022 年 祝・卒業号  
佐賀県立唐津青翔高等学校

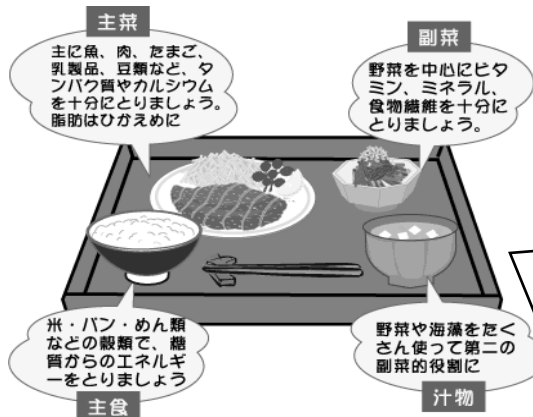


3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。これまでの学校生活はいかがでしたか？振り返ってみると、楽しかったこともあれば、苦しかったこと、辛かったこともたくさんあったと思います。

学校で学んだことや経験したことは、今後きっと役に立つ時が来ると思います。これまで頑張ってきたことに自信を持って、それぞれの道で皆さんらしく頑張ってください。応援しています！

## ～これから皆さんに知っておいてほしいこと～

### その① 食事について



・主食・主菜・副菜を組み合わせ、**多くの食材**を摂るようにしましょう！

・朝食をしっかりと摂りましょう！

・野菜も上手に摂りましょう！

★朝食でサラダを食べたり（短時間で準備できます）、野菜ジュースを飲むのも良いですね。

・コンビニ食も選び方次第です！！

①～③を組み合わせるとバランスのとれた食事に近づきます◎

○おにぎりを選んだ→①野菜サラダ ②味噌汁や野菜スープ ③ゆで卵やおでん、豆腐

○パン（サンドイッチがベスト）を選んだ→①野菜サラダ ②ヨーグルトや牛乳 ③野菜スープ

### その② 自分に合ったストレス解消法を見つける

誰しもの感じるストレス・・・。

しかし、残念ながらストレス（ストレスの原因となるもの）を完全に無くすことはできません。

頭痛や腹痛、吐き気などの症状はストレスが溜まっている時に出ることもあります。

ストレスが溜まっていると感じた時、または、なんとなく気分が落ち込んでいる時は、自分の好きなことや以下の例を試してみてもいいでしょうか(\*^^\*)

#### 体を動かす(ランニング、サイクリング、ダンスなど)

運動には、ネガティブな気分を発散させる、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。

#### 今の気持ちを書いてみる(文章、イラスト、落書きなど)

書くことで、今の自分を客観的に見られるので、落ち着いて物事を考えることができます。

#### 音楽を聴く、歌を歌う

言葉にできない感情を表現するきっかけを作ってくれるかもしれませんよ。

#### 笑う

笑いはこちらを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。

#### お風呂に入る

30～40℃のお湯で半身浴をしてみてください。全身をゆっくりと内側から温めてくれますよ。



ただ、時には友人や家族などに相談することも大切です。病院でも相談できます。

決して一人で溜め込んだり、無理をしったりしないようにしてください。



唐津で精神的な悩みを相談するなら・・・

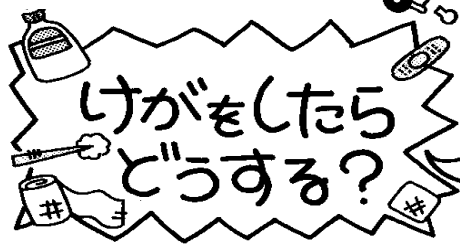
○こころクリニック 0955-70-1001

○虹と海のホスピタル 0955-77-5120

○松籟病院 0955-77-1011

○森本病院 0955-72-5176

### その③ 救急対応 について



### 打撲・捻挫の手当ては <sup>ライス</sup>RICE 処置が基本

レスト  
Rest(安静)  
動かさない  
いじらない

コンプレッション  
Compression(圧迫)  
内出血をひどくしないように

アイシング  
Icing(氷冷)  
氷のうなど冷やし  
はれをふせぐ

エレベーション  
Elevation(挙上)  
患部をできるだけ  
心臓より高く



### 救急車の呼び方

#### ①救急であることを伝える

119 番通報をしたら、まず「救急です」と伝える。



#### ②救急車に来てほしい住所を伝える

住所は、必ず、市区町村名から伝える。

住所が分からないときは、近くの建物や、電柱、自販機（住所が表示されたステッカーが貼られています。）など目印になるものを！

#### ③具合の悪い方の症状を伝える

最初に、誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に伝える。

また、分かる範囲で意識、呼吸の有無などを伝えてください。

#### ④具合の悪い方の年齢を伝える

具合の悪い方の年齢を伝える。分からない時は「30 代」等だいたい OK。

救急車を呼ぶことは、すごく  
勇気がいることですよね。

呼んで後悔することはありませんが、呼ばずに後悔すること  
はあります。

あなたの勇気ある行動のお  
かげで、人の命を救うことがで  
きるでしょう。

### その④ 高校卒業後の保健室は??



なにはともあれ、健康が一番！！ですが、一生健康でい続けられるわけではありません。

地域にはそんな時にサポートしてくれる機関がたくさんあります！様々な社会資源を活用しましょう。

#### ○地域の病院を知っておくこと。

お医者さんとの相性も大切。地域にはたくさんの病院がありますので、自分が信頼できる病院を探しましょう。

#### ○地域の保健センターを活用する。

保健センターでは、毎月住所のある市からの市報に色々と情報を載せてあり、子どもから高齢者までサポートしてくれます。特に子育ての面では、3歳児健診などの発育健診でサポートしてもらうことができます。他にも予防接種や年に一度の健康診断などは地域の保健センターが主体で実施されていますので、活用しましょう。また、健康の面、保健の面で困ったことがあれば、情報をもらうことができますので遠慮せず電話してみましょう。

#### ○保健福祉事務所を活用する。

保健福祉事務所では、AIDS 検査（無料）、肝炎の検査などを受けることができますし、万が一産まれてくる子どもに障害がある場合には、保健センターとともにサポートをしてくれます。他にもDVや不妊症などのサポートもしてくれるなど、生活の中で不安なことは相談できる体制が整っています。

#### ○大学等の保健管理センターを利用する。

進学した場合は、進学先に保健管理センターがあり、健康診断やメンタルヘルスサポートをしてくれます。高校で言う、保健室です。どこの病院がいいか、ちょっと話を聞いてほしいなどささいなことでもサポートしてくれますので、活用しましょう。