



ほけん だより 3月

令和4年3月
県立吉田高等学校
保健室

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

みなさんと出会って1年も経ちませんが、もうお別れですね。みなさんはどんな高校生活を過ごしましたか？コロナの時期とぶつかり、思い描いた楽しい生活とはいかなかったかもしれませんね。それでも、みなさんが一生懸命毎日を送っていたことは、とてもよく伝わりました。

私が、一番印象に残っている3年生の姿は、体育祭です。いつもとは違う生き生きした姿に、とても感動したことを覚えています。先輩らしく、とてもカッコいい場面だったと思います。

4月からは、それぞれまた新しい生活が始まります。これまで17年間やってきたんだから大丈夫！と自信を持って、どんなことも乗り越えていってください。これからも応援しています！

～心と体の健康のために～

○ 眠る！

みなさんを見ていると、食べることはしっかりできているような気がします。しかし、睡眠はどうですか？

4月から生活習慣はがらりと変わります。さぼればいいや～、保健室に行けばいいや～、なんてことはもうできません。学業にも、スポーツにも、働くにも、「睡眠の質と時間」が大切です。

また、睡眠を適切な時間にとることで、ストレスがたまりにくくなったり、頭の中が整理され、よりよい1日の活動につながります。

1日1日を大切に生きるためにも、適切に睡眠をとりましょう。



○ 悩み事はほどほどに！

3年間振り返ってみてください。たくさん悩みや不安がありましたね。みなさんその悩みや不安を忘れないでください。あとから考えれば、笑い話になるようなこともたくさんありませんか？

この先ももっと、みなさんを悩ますことがたくさんあります。思い通りに行かないこともたくさんあります。そのときはぜひ、「前にもこんなことあったな」と自分を振り返ってみてください。自分の悩みや不安を振り返ることができたときに、人は成長していくのだと思います。

みなさんの周りには、あなたを思って信じてくれている人がたくさんいます。安心して、悩みや不安とぶつかりながら成長してください。

○ 卒業後も健康診断を受けましょう！

日本人の2人に1人ががんになると言われています。
がん検診の目的は、無症状のうちにがんを早期に発見し、適切な治療を行うことです。新潟県では、年間約23,000件の方が、がんと診断され、年々増加傾向にあります。

女子は20歳になると、市町村の保健センターから子宮頸がん検診を無料で受けることができる券が送られてきます。子宮がんは、不正出血などの自覚症状で気がつくときにはかなり進行していることが多いです。定期的に受けることで、早い段階で適切な治療につながります。



○ 感染症に気をつけて！

学校にいるときも何度も言われてきたと思いますが、これから今まで以上に、人とかわる機会が多くなると思います。ということは、これまで以上に感染する機会も増えるということです。とくに社会人になるみなさんは、自分の健康が相手や職場の人に大きく影響します。自分の周りの人のためにも、より気をつけていきましょう。

ですが、体調を崩した人が悪いということではありません。体調に変化を感じたら、隠さずに伝えることが大切です。自分の健康に目を向け、万が一体調を崩したときは、関係のある人に伝え、体調を改善していこうとすることが自分の健康に責任を持つということです。



卒業後は、自分の自由な時間が増えますね。でも、常に自分を気にして、怒ってくれるような存在の人は少なくなります。

自分の行動に責任を持ち、自分の健康を自分で守れるようになってください。

自分の人生を大切に、これからも元気で精一杯 Fight！



＼1年間ありがとう／

