

ご卒業おめでとうございます

徳島市立高等学校 保健室

4月から新しい生活が始まります。目標に向かって、充実した楽しい毎日を送るためには、まず、生活習慣や生活環境を整えて、自分の健康をしっかりと維持・管理できることが大切です。

自分を大切にできる気持ち、そして、周りの人への感謝や思いやりの気持ちも忘れずに、たくさんの人と関わり、多くの経験を積みながら、大きく羽ばたいていってください。

お知らせ

◎日本スポーツ振興センター災害共済給付金の申請・給付について

○在学中に学校管理下で発生した災害（部活動や体育などでのケガ）について、未申請のものがある場合は、速やかに保健室に連絡してください。

○卒業後も治療を継続する方へ

用紙は、保健室に取りに来てください。（日本スポーツ振興センターHPからダウンロードすることもできます。）

提出書類は、保健室へご持参いただくか、郵送でお送りください。

給付金の受け取り方法や連絡先、振込口座などに変更が生じた場合は保健室へ連絡してください。

※時効：災害共済給付を受ける権利は、2年間請求を行わないときは、時効によって消滅します。

2回目以降の継続分も療養月から2年以内に請求しないと「月ごと」に時効となります。

同一の負傷・傷病に関する医療費の支給期間は、初診日から最長10年間です。

◎成長の記録について

希望者に、小学校入学から高校卒業までの身長と体重の記録を作成します。

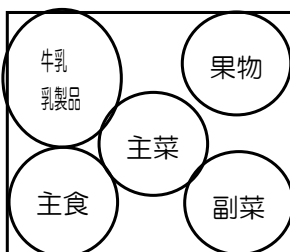
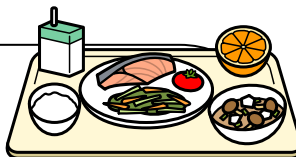
希望される方は、保健室へ連絡してください。



☆「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を送りましょう ☆

食生活

◎栄養バランスのよい食事



主食：ごはん・パン・麺類など。
エネルギー源になる。

主菜：肉・魚・卵など。骨や肉など
体を作るものになる。

副菜：野菜・キノコ類・海藻類など。
主食や主菜の栄養を補う。

果物：主にビタミンを補給し、体の
調子を整える。

牛乳・乳製品：骨や歯を作る。

☆ メニュー選びに困ったら・・・

学校給食を思い出して考えてみよう！

◎三食きちんと食べる

食生活から生活リズムを整えましょう。

☆ 朝ごはんは1日の活力源！！

しっかり食べて1日ががんばろう！

◎外食・コンビニ食でも バランスのよい食事をしよう

- Point1 単品よりも定食を選ぶ。
- Point2 野菜の多いメニューを選ぶ。
- Point3 野菜の多いおかずを1品増やす。
- Point4 同じメニューが続かないようにする。
- Point5 ファーストフードやスナック菓子、ジュースなどを控える。

ストレスへの対処

◎とらえ方を変えてみる

自分の気持ちの持ち方やものの見方を変えてみることで違った世界が見えてくることもあります。

自分の置かれている状況を冷静に見直し、思い込みにとらわれずに柔軟に考えてみましょう。

☆ **マイナスの経験をプラスの経験に。**

◎気分転換やリラクゼーション

熱中できる趣味や運動など、ストレスを発散するための自分なりの方法を見つけましょう。

☆ **笑顔とユーモアを忘れずに😊**

◎信頼できる人や専門家への相談

自分だけでは対処できない場合は、周りの人に相談したり、カウンセラーや医師などの専門家や専門機関の力を活用しましょう。

☆ **一人で抱え込まないで。**

病気の予防

◎生活習慣病の予防

食べ過ぎ・砂糖の取り過ぎ → 肥満、糖尿病など

脂肪の取り過ぎ → 高脂血症、動脈硬化など

塩分の取り過ぎ → 高血圧など

お酒の飲み過ぎ → 肝臓の病気など

たばこ → 肺がんなど

保健サービス



◎大学等の保健管理センター

大学や短大、専門学校などには保健管理センターがあります。健康診断や病気・ケガの手当、悩みの相談などができます。困ったときには相談できるように、入学時に確認しておきましょう。

◎精神保健福祉センター

心の健康の保持と向上、心の病を持つ人の自立と社会復帰を目的として、各都道府県に設置されています。医師や臨床心理士、保健師などによる相談活動も行われています。

睡眠

睡眠には心身の疲労を回復し、
調子を整える働きがあります。

◎快眠のための過ごし方

朝 ○決まった時間に起床

○太陽の光を浴びて体内時計をリセット

○朝食をしっかり食べる

昼 ○眠たくなったら…短いお昼寝

○明るいところでしっかり活動

夜 ○夕食以降はカフェインの摂取を避ける

○ぬるめのお湯(38~41℃)にゆっくり入浴

○寝る前は脳と身体をリラックス

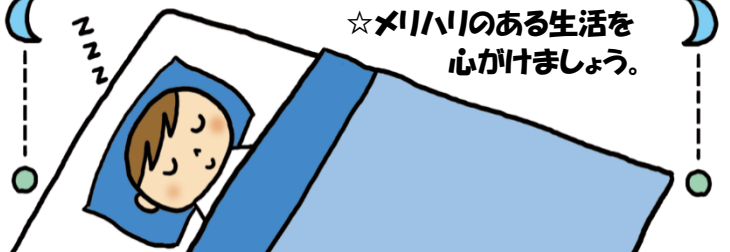
・寝床で考え事をしない

・寝る前にテレビやスマホを見ない

○眠れないときは気分転換を

○決まった時間に就寝

☆ **メリハリのある生活を心がけましょう。**



運動

必ずしも特別な時間を作る必要はありません。

毎日の生活の中で無理のない程度に心地よいと感じられる程度の運動を続けましょう。

◎健康診断を受ける

病気は、気づかないうちに忍び寄り進行していることがあります。1年に1回は健康診断を受けて、健康状態の確認や病気の早期発見・早期治療に役立てることが大切です。卒業後は、進学先の学校や職場、住民検診の機会に必ず受けましょう。

がんの予防には生活習慣の見直しと定期的ながん検診受診が大切です。

歯や口の健康状態も定期的な歯科検診でチェックしましょう。

◎保健所・保健センター

保健所は、主に都道府県によって運営されており、体やこころの相談やエイズ検査や感染症の相談など広域的・専門的なサービスを提供しています。

保健センターは、市区町村に設置されていて、地域住民への健康診断や予防接種、保健・栄養指導など、住民に身近なサービスを行っています。