

# ほけんだより



小松高等学校  
令和3年3月3日  
保健室

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます🌸

たくさんの人たちとの出会いやさまざまな経験を糧にして、自分の人生を切り拓いてください。  
あなたの人生はあなたが主役です！思いやりの心を持ち、自分を大切にしてお過ごしください。



## 健康=自己管理能力

これから、みなさんはそれぞれの道を歩きます。そこには、体調を崩した時に看病してくれるおうちの方や、つらい時に行ける保健室はないかもしれません。保健や医療の情報を自分で収集してうまく活用したり、相談できる人や機関を見つけたりと、自分の健康は自分で管理できるようになってくださいね。

## むし歯、歯肉炎、視力低下など 治してから4月を迎えて！

市町村のこども医療助成制度を活用できるのは、18歳になる歳の3月31日まで。

「歯と口の問題、視力低下は自然治癒しません」

3月末までに必ず医療機関を受診してください。



## 突然の出来事があった時、どうする？

4月からは、親元を離れて一人暮らしの人も多いですね。

- ・怪我をした！かぜひいた！
- ・気持ち的にしんどい…。
- ・眠れない・食べられない 等々

そんな時、頼れるのはどこ？



## <卒業後に活用できる保健サービスについて>

**大学の保健管理センター**：学生の健康診断から病気やケガの手当て、心の悩みまで相談にのってくれる施設。

医師や看護師、保健師等の職種の方々が専門的な対応をしてくれます。

**保健センター・保健所**：県や市町村に設置されており、健康教育や健康相談などの業務を行っています。

健康の相談、保健・栄養指導、感染症に対する予防接種、精神保健、福祉相談など、生活に身近な保健サービスを行っています。

**医療機関**：一人暮らしの人は、大学の近くや住んでいる場所の近くの医療機関をチェックしておきましょう。

