

# ほけんだより卒業号

小松高等学校  
令和5年3月1日  
保健室

「ご卒業、おめでとうございます🌸」



小松高校での学校生活、さまざまな経験がこれからのみなさんの糧になります。

“あなたの人生はあなたが主役！” 健やかな人生になることを、心から願っています。

## これからの健康は「自己管理」



高校では健康診断後、みなさんにしつこく受診勧告をしました。これからは、全て「自己責任」。自分の健康は自分で管理する必要があります。卒業後は、今まで4月に実施していた【歯科検診】が無くなります。理想は半年に1回ですが、1年に1回は必ず歯医者さんに受診しましょう。健康できれいな歯は、あなたの人生を豊かにします♪

## 健康な身体で、新生活をスタートさせよう！

歯科・視力・内科健診等… 受診勧告書もらったのに、受診していない人へ

市町村の子ども医療助成制度を活用できるのは、18歳になる年度の3月31日まで。

「医療費負担がなく、健康な身体になれる」リミットが近づいています！お早めに！



## 心と身体の健康のために… “正しい生活習慣は一生の宝”



### ◆質の良い睡眠◆



夜、6時間以上は眠ること。これからの人生、色々あろうとも、睡眠時間は常に大切に！  
身体も、気持ちも、整います。

### ◆きちんと食べる◆



ご飯・野菜入りみそ汁・タンパク質（肉か魚）。  
これが用意できる力をつければ、オッケー！！  
身体は、食べたものでつくられます。

## <卒業後に活用できる保健福祉サービス>



**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。