

ほけんだより 卒業号



能勢高校保健室

明日はいよいよ卒業式ですね。高校生活は楽しく充実したものでしたか？
みなさんに三年間配ってきた“ほけんだより”もこれが最終号になります。
最後に伝えたいことをまとめましたので、心の片隅にとどめていてくださいね。

～自分の未来を大切に～

お酒・タバコ・ドラッグ・誘われても「NO」を！

卒業しても、みなさんは未成年です。20歳未満の飲酒・喫煙は禁止されています。若いうちからの飲酒や喫煙は将来の健康に悪影響を及ぼします。保健の授業で学んできたように、タバコは健康に大きく影響し様々な病気を引き起こします。また、ドラッグ(薬物乱用)は使用しなくても、持っているだけでも法律により罰せられます。たった一度の使用で、未来が壊れてしまうこともあるドラッグは、決して遠い世界の話ではなく身近に潜んでいることがあります。自分の身体を守るために、誰が相手でもはっきり「NO!」と断れる強さを持っていてください。



知っておこう性感染症

みなさんにとって、性感染症という言葉は身近に感じられますか？
最近、10代20代の若者の間で感染者が増えています。中には症状が出にくいものもあり、気がつかないうちに症状が悪化していることもあります。自覚症状がある時は放っておかず、早めに検査を受けましょう。
クラミジア感染・梅毒・HIV感染については大阪府の保健所で匿名・無料で検査を受けることができます。

【問い合わせ先】

- | | |
|----------------|---|
| *池田保健所 地域保健課 | 072-751-2990 |
| *chot Cast なんば | 06-6635-3332 |
| *HIV検査・相談マップ | (ネットで“HIV検査相談マップ”と検索すると全国の検査場所を調べることができます。) |

感染の不安がある時は、一人で悩まずに保健所や医療機関に相談しましょう。

交通事故に気を付けて！

卒業したら、車やバイクの免許をとろう！と考えている人が多いと思います。免許のとりたてで運転に慣れていない時期は、特に交通事故発生件数が増えます。事故原因の中で多いのが、スピードの出しすぎや運転中の携帯電話の使用による注意不足などです。シートベルトの締め忘れやヘルメットをかぶらずにバイクを運転することは、交通違反はもちろんですが、大きな怪我につながる場合もあります。ちょっとした不注意から、大切な命を落としてしまうこともあるのです。運転中は十分注意し、事故を起こさないように気をつけてください。

.....

～自己管理が大人への一歩～

かかりつけ医をもち、健康保険証を携帯しよう！

学校生活の中で毎年定期健康診断を受けてきましたが、これからは各自で健康管理をしていかなければなりません。体調不良が続いたり身体のこと何かいつもと違うなと感じたら、病院へ行って健康診断を受けるなどして各自でしっかり健康管理をしてください。何事も早期発見が大切です。後回しにせず早めに病院へ行きましょう。

また病気になった時、自分で判断して病院を受診できるようにしましょう。市販薬を飲むときも安易に使用せず、かかりつけの病院や薬局で相談して自分の体質に合ったものを選びましょう。



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。能勢高で過ごした3年間はいかがでしたか？ 楽しいことばかりではなかったと思いますが、何かひとつでも心に残る思い出が浮かぶのではないのでしょうか？ 保健室で一緒に笑ったり泣いたり、私もみなさんと本当に貴重な時間を過ごすことができました。ありがとう！！

これからそれぞれの道で新しい生活がスタートしますが、能勢高で過ごした思い出を大切に、しっかりと自分の道を歩んで行ってください。また能勢高に来る時は、ぜひ保健室にも顔を見せに来てくださいね。

保健室から・ありがとう

お元気で・・・



保健室 重久宏美