

ほけんだより

卒業生号



75 回生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！！明石高校での3 年間はどうか？振り返ってみると、楽しいだけでなく辛くて苦しいこともあったと思います。だけど、一つ一つ乗り越えて成長しましたね。

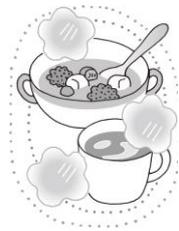
みなさんなら、きっと自分の思い描く理想の大人になれるはず。最後のほけんだよりは、「元気」で「楽しい」人生の作り方レシピです。目標に向かっていきいきと取り組めるよう応援しています！！

「元気」で「楽しい」人生の作り方レシピ



☆「元気」の作り方

- ①早寝早起き、朝日を浴びること。
- ②食事を1日3食時間を決めて食べること。(栄養素バランスよく、旬の食材を取り入れて)
- ③手洗い・手指消毒を忘れずすること。
- ④適度な運動をすること。
- ⑤1日1. 500ml くらい水かお茶を飲むこと。
- ⑥毎晩寝る前の歯磨きは特に念入りにすること。
- ⑦気持ちが弱った時には、自分に優しくすることと、誰かに相談すること。
(3日間、昼も夜も眠れない日が続いたら危険信号。心療内科か精神科の病院に相談すること。)
- ⑧交通事故に気をつけること。
- ⑨男女関係は慎重に、いろんな意味で命に関わることになるかも。
- ⑩20歳を過ぎてもタバコは健康を害する恐れがあります。飲酒もほどほどに。



☆「楽しい」の作り方

- ①楽しそうな人のそばに行くこと。行けない時は連絡をとること。
- ②自分の好きなことをわかっておくこと。複数あればなお良し。
- ③楽しい時の記録をとること。日記や、写真など。落ち込んだ時に見れるようにしておくこと。
- ④本当に楽しい時でも、周りに迷惑をかけていないかちょっと気をつけること。
- ⑤自分の嫌いなことをする時に、ちょっとおもしろいを探すこと。

例えば、他の人が辛い、めんどくさいと感じるようなことにでも、楽しさや面白さを見い出すことができれば楽に乗り切ることができます。逆に、多くの人が楽しめるような状況でも、楽しいと感じられなかったらもったいないです。考え次第で、毎日が楽しく幸せなものになるのです。一度きりしかありません。ぜひ元気で楽しい人生を作り上げてくださいね。

**これからの困ったときの
相談先を紹介します。**

どこに相談していいかわからない時は、学校に連絡してください。

もちろん、元気報告に来てくれるのも待っています。



- * 進学先の大学等の保健室（保健管理センター）
- * 地域の保健所
- * かかりつけ医
（小児科から内科に移る場合は、かかりつけ医に紹介状をもらっておくと、病気の状態が共有できて安心です）
- * こころの健康相談統一ダイヤル(兵庫県)
0570-064-556
- * いのちの電話(全国)
0120-783-556 (毎日16:00~21:00まで)
- * 兵庫県ヤングケアラー相談窓口
神戸市以外 078-894-3989 (平日9:30~16:30)
神戸市 078-361-7600 (平日9:00~17:00)
- * 兵庫県 LGBT 電話相談 050-3637-7521
(毎週土曜日18:00~21:00)
- * 妊娠 SOS 相談(兵庫県・神戸市) 078-351-3400

親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。



オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。



4月から、みなさんそれぞれの生活が始まります。春休み中に準備を整えることになると思いますが、忘れてほしくないのが、病院受診です。学校でも早期発見のために健康診断を行ってきました。健康を守るためには、病気は早期発見早期治療がベストです。健康診断で治療、もしくは精密検査が必要と言われているのに、自覚症状がないからと放置したままになっていませんか？明石市・加古川市在住の人は4月より医療費が無料ではなくなります。4月からの生活を万全で迎えられるように、必要な人は、ぜひ早いうちに病院に足を運びましょう。

これからも、健康診断の機会を大切にしてくださいね。健康第一です！





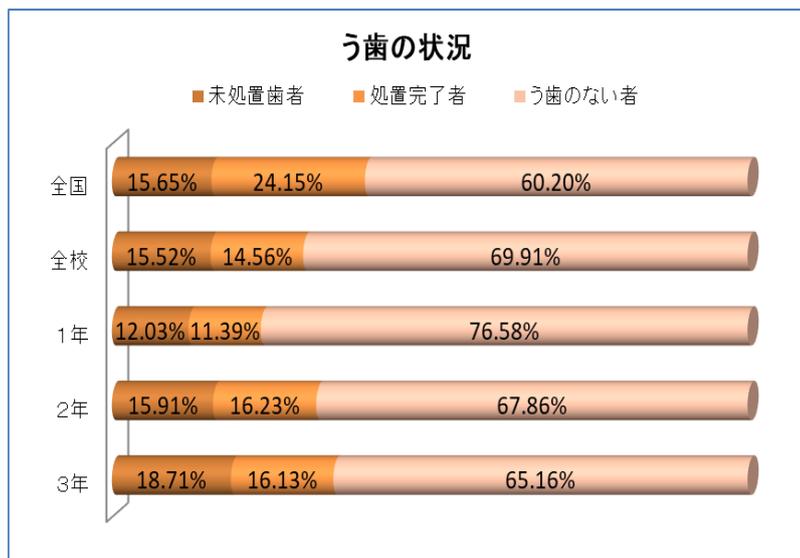
卒業後は自分で！ 歯や口の健康を守っていこう



高校生のうちは学校で歯科医師による定期歯科検診を受けることができたが、卒業後は歯科検診を受ける機会が少なくなります。これからは、自分自身でのお口の健康管理が重要です。

下のグラフは本年度の明石高校での歯科検診結果です。

学年を経るごとに「う歯 未処置歯数＝むし歯を有する人」が増えています。



むし歯の治療がまだの人！
明石市や加古川市のこども医療費助成制度は、
「高校3年生の3月まで」
この機会に受診、治療を済ませましよ



さらに・・・兵庫県歯科衛生士会から、H30兵庫県青年期における健口向上モデル事業によると兵庫県の歯科健診結果で「高校3年生時の約3倍、大学生の歯肉炎が急増している。」ことがわかったそうです。

歯科医院での定期健診を受けましょう！



お口の健康を保つためには、歯科医院での検診と歯科衛生士さんによるプロフェッショナルケアが欠かせません。むし歯や歯周病の早期発見と予防のために、半年に1回はケアをしてもらいましょう。右面に兵庫県歯科衛生士会からの「むし歯・歯周病の危険度チェック」を載せています。自己管理にお役立てください。

令和4年11月に本校で実施した「歯の健康に関するアンケート（1・2年生対象）」によると、歯科医院で定期的を受けている人は約52%。受けていない人の理由第1位は「時間がない、予定が合わない。」第2位は「痛み、出血等の症状がない。」と答えていました。

卒業後、勉強、スポーツや趣味、アルバイトに・・・と様々なことに挑戦できる自由と時間ができることでしょう。これからは、その時間やスケジュールの管理も自分で決めることになります。時間の管理も含めて、自分自身のメンテナンスや健康管理する力を向上させていってください