

# ほけんだより 3月

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2019年3月卒業式特別号 (Vol.20)

卒業おめでとう!!

田辺工業高校で過ごした日々はいかがでしたか?

一見単調に思われる日常生活の中でも、毎日のように多くの経験を積み重ね、今日ここを巣立つことになりました。

多くの出会いや経験すべてが、今のあなたを作り上げた、大きな糧となっています。これからは、今まで以上に健康に留意し、自分自身を大切に歩いて行ってほしいと願っています。



## ～心と体の健康のために～

### その一 食べること

生きるためには食べなければなりません。

自分の生活スタイルに応じて多少の増減はあったとしても、人間が健康を維持するために必要な栄養素はみんな同じ。栄養のバランスや食べ方、時間なども考えながら、丁寧な食生活を意識してほしいと思います。



### その二 寝ること

夜更かしさんが多くみられる昨今。夜通しオンラインで朝方少し寝て登校、というパターンもあったのではないのでしょうか?

そんな生活も卒業しましょう。学業にも、スポーツにも、仕事をするにも「睡眠の質と時間」はとても大切です。睡眠不足が根底にある病気や事故も起こりかねません。「自己管理」のひとつとして、「よい眠り」を意識してくださいね。



### その三 ストレスの解消

高校生の頃には考えられないようなストレスを感じることもあるでしょう。一人で抱え込んでしまうことはとてもしんどいことです。自分にとって、またもちろん社会的に望ましいストレスの解消方法を見つけておきましょう。“ちょっと戻ってきてみる”というの“あり”ですよ。



### 卒業時に返却しているもの

- ・健康管理票
- ・身体計測カード
- ・保健調査票

☆在学中の記録です。成長の軌跡でもあります。

ぜひ、見直してみてください。

このほか、献血のパンフレットとこのほけんだよりが入っています。

### 定期受診をしている人へ

高校卒業後の受診について、主治医や家族と相談しておきましょう。

自宅から遠く離れる場合は、新しく住む所で受診できる医療機関を見つけておきましょう。

緊急時に備えて、薬、エピペン、お薬手帳や状態を書いた用紙を常時携帯しておきましょう。

会社や学校の健康診断は必ず受け、産業医さんや学校医さんに状態を知っておいていただくことも大切です。

もちろん、自己管理が大切。自分の身体のことをよく知る自分、でありましょう。

最後に

一年間ありがとうございました。不慣れな私をたくさん和ませてくれました。根気強くがんばる姿、探究心や向上心を持って授業やクラブ活動に取り組む姿がとても印象的です。

あなたたちなら大丈夫。自分の意思で、自分の足で歩いていけると思います。

「みんなちがって、みんないい。」私もうまがります。ありがとうございました。



私と小鳥と鈴と  
金子みすゞ

私が両手をひろげても、  
お空はちっとも飛べないが、  
飛べる小鳥は私のように、  
地面を速くは走れない。  
わたしがからだをゆすっても、  
きれいな音は出ないけど、  
あの鳴る鈴は私のように、  
たくさんな唄は知らないよ。  
鈴と、小鳥と、それから私、  
みんなちがって、みんないい。

