

ほけんだより

2月

3年生特別号

R6.2.5 平高校保健室

卒業まで残り1か月となりました。今回の保健だよりは3年生だけの特別版として発行します。本日より週1登校が始まりますが、夜更かしせず規則正しい生活を送ってくださいね。残りの学校生活は病気や怪我をすることなく、無事に卒業式を迎えられるよう準備をしましょう。



卒業おめでとう!

3年生のみなさん

身長

小学校1年生

男子 114.9cm

女子 112.4cm



高校3年生

男子 170.4cm

女子 157.2cm

体重

小学校1年生

男子 20.3kg

女子 19.6kg



高校3年生

男子 59.5kg

女子 51.5kg



こんなに大きくなりました

みなさんの小学校1年生と高校3年生の身長・体重の平均をまとめてみました。立派に成長しましたね。高校卒業後は、健康の自己管理がより必要になります。毎年あった耳鼻科検診や歯科検診などはもうありません！体に異変を感じたら医療機関に行き、歯に関しては1年に1度は歯医者さんで診てもらいましょう。



《卒業後に活用できる相談機関》

小学校～高校までの間は「保健室」がりましたが、進学先や就職先には保健室はありません。みなさんが卒業後に活用できる相談機関を紹介します。

大学の保健管理センター

学生の健康診断から怪我や病気の手当て、健康相談にのってくれる施設。医師や看護師、カウンセラーなどが対応にあたっています。

地域の保健所

医療や医薬品についての相談、心の健康相談を実施しています。

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

医療機関

一人暮らしや県外での生活をスタートさせる人も多いはず。近くの医療機関を把握しておきましょう。具合が悪くなってから探しはずめるのは大変です！

この3か所以外にも、進学先の先生や職場の方など相談先があると思います。一人で抱え込まず、困ったときは自分からSOSを発信してみてください。



日本スポーツ振興センター災害共済給付金

卒業後も治療が継続する場合、初診日から10年間は医療費を請求することができます。申請は、高校から行いますので、遠慮なくお申し出ください。ただし、事故発生から2年間手続きを行わなかったり、1度申請していても診療月から2年経過していたりする場合は、「時効」となり災害共済給付を受ける権利が消滅しますのでご注意ください。



体操服の寄付をお願いします！

保健室では、制服や体操服を汚してしまった生徒に体操服の貸し出しをしています。しかし、現在、数が少なく、サイズにも偏りがある状態です。卒業で不要になった体操服がありましたら、保健室に寄付をお願いします。ご協力お願いいたします。



成人年齢は18歳、けどお酒は20歳から!

ほとんどの3年生はすでに成人を迎えていることと思います。しかし!お酒を飲んだり、たばこを吸ったりする行為は20歳未満の人は行ってはいけません。先輩や友達に勧められた際には、その場の勢いに流されるのではなく「20歳未満」であることを伝え、はっきりと断りましょう。



＜卒業前に知っておいてほしいお酒・たばこの危険性＞

お酒	たばこ
【共通】依存性のある薬物の1種	
<p>【10代での飲酒の危険】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アルコール依存症の人の多くが、10代でお酒を飲み始めている ・脳細胞の破壊が加速する(20歳前後まで脳は成長しています) ・10代はアルコールを分解する肝臓の働きが弱く、急性アルコール中毒や臓器障害のリスクが高い 	<p>【10代での喫煙の危険】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・若いうちに吸い始めるほど依存度が高い→たばこをやめられない ・吸い始める年齢が低いほどがんや心臓の病気にかかりやすく、死亡率も高い
<p>始めることは簡単かもしれませんが、やめることは大変難しいです 興味本位で絶対に手を出さないように!</p>	



少し飲んでみなよ ……誘われたときの断り方……

(例)

- 「無理にお酒を飲ませるのは法律で禁止されていますよ。」
- 「今は飲めませんが、20歳になったらぜひ飲みましょう。」
- 「親に迷惑をかけるので飲めません。」

断る勇気を!

飲みの場へ参加しないことも1つの手段です

これで最後!みなさんへの性教育

12月には講師の先生をお招きし、性教育を実施しました。私からも保健だよりを通じ、最後にみなさんへお伝えしたいと思います。



◆ 「性的同意」は対話を通して深める

性行為だけでなく、手をつなぐ・腕を組むなど体に触れたり、キスをしたりするときには必ず相手の「同意」が必要です。「同意」は、言葉を使った直接的な対話で「～してもいい?」「いいよ」と確認しあう行為です。

＜理解しておいてほしい2つのこと＞

1. 自分と相手は違っており、誰もがかけがえのない存在である。

2. 誰もが自分の体のどこに、誰が、どのように触れるかを決めることができ、これは権利である。

◆ 性の多様性

「男らしさ」「女らしさ」という枠にはめるような考えは、これまでの歴史や文化の中で社会的に作られてきたもの。あなたがあなたらしく生きていくために、どう生きて、どう表現して、誰を好きになっても良いのです。いろいろな人がいて当たり前。みなさんの「自分らしさ」をいつまでも大切にしてくださいね。

◆ 自分の行動に責任をもち、自分の人生を大切にしてください

これから挑戦したいことや、夢に向かって頑張りたいことがきっと沢山あるはず。人生設計を立て、考えて行動にうつしてください。自分の人生はもちろん、パートナーができた場合にはパートナーの人生も大切に考えましょう。責任ある行動をとり、人生を歩んでください。

みなさんは4月から新しい環境での生活が始まります。寂しさや不安な気持ちがきつとあると思います。ですが、希望や不安、戸惑いなどみんなひっくり返して今のあなた自身です。そう受け止めれば、心もきつと落ち着くはず。素敵な春を迎えられますように。心から応援しています。頑張れ!!

