ほけんだより 3月

第　７　号
２０２５．３．１
五所川原高校　保健室

３年生の皆さんが巣立つ時が近づいてきました。
３年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。振り返ってみると、楽しかったこと、苦しかったこと、うれしかったこと、つらかったこと、それぞれにいろいろなことがあったのではないでしょうか？それら全部が皆さんの経験となり、これからの皆さんの人生に生かされていくと思います。高校生活の思い出を胸に前を向いて力強く歩んでいってほしいと思います。
さて、これからはより一層自分の健康管理は自分でることになります。「睡眠」・「食事」・「運動」が健康の三本柱です。「健康」はすべての活動の土台になります。心と体が健康であれば、どんどん力もわいてきます。卒業しても心と体を大切にして、健康を意識しながら、様々なことにがんばってください。１，２年生の皆さんはもうすぐ進級します。充実した１年間にできるように、次の１年間のやるべきこと、やりたいことをイメージしてみましょう。

あなたは将来どんな人になりたいですか？

将来のために、今からできることがあるのなら、少し将来を意識して挑戦してみませんか？
毎日をただ漠然と過ごしていても未来は来るでしょう。
しかし、自分の未来をより良いものにするために、１，２年生は高校生の今、
３年生は新しい環境で、努力し、挑戦してみませんか？
一生懸命に取り組んだことは、それだけ自分の自信になるはずです。
自分の未来を作るのは自分。今を大事に、がんばりましょう！

◎今の自分の良いところ（そのまま伸ばしたい！）、足りないものはなんだろう？

良いところ！

足りないもの

できることからやってみよう！

次の１年でやると決めたこと

「多様性」の時代と言われる今、様々な背景を持った人、様々な価値観を持った人などのことをお互いに理解することが大切です。そのような「多様性を理解する」ことも大切なのですが、日々の人間関係においてはもう少し小さな第一歩、「相手の気持ちを考える」ことが大切です。どうでしょうか？みなさんできているでしょうか？相手の気持ちを意識して考えることを繰り返すことにより、自然に瞬間的に相手の気持ちを考えることがきっとできるようになります。瞬時に相手のことも考えられる力は、人間関係を良好に保つ上で必要な力です。言い換えれば「想像力」でもあります。「相手の気持ちを想像する力」「この先どうなるかを想像する力」、今の自分がどれくらい身につけているか振り返ってみましょう。人との関係を良好に保つための力は、人生をより豊かなものにしてくれるはずです。**自分も相手も大切に。**

お知らせ【HPV ワクチン（子宮頸がんを予防するワクチン）キャッチアップ接種の経過措置】

ＨＰＶワクチンのキャッチアップ接種（平成９年度から平成 19 年度生まれ）の対象者及び従来の定期接種（小学校６年から高校１年相当）のうち**高校１年相当の対象者**については、今年度が公費で接種できる最終年度となっておりましたが、**令和７年３月末までに接種を開始した場合、令和７年度も残りの接種回数分の費用を公費で完了できることになりました。**

○対象者：・キャッチアップ接種対象者のうち、2022 年（令和４年）４月１日～2025 年（令和７年）３月 31 日までに HPV ワクチンを１回以上接種した方
・2008（平成 20）年度生まれの女子で、2022 年（令和４年）４月１日～2025 年（令和７年）３月 31 日までに HPV ワクチンを１回以上接種した方
○期間：キャッチアップ接種期間（2025 年（令和７年）３月 31 日まで）終了後、１年間

もうすぐ新年度／心も体も準備OK？

ジブン分析

元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この１年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

01 食事

- ☐ 朝ごはんは欠かさず食べている
- ☐ 栄養バランスを普段から意識している
- ☐ 間食はほどほどにしている
- ☐ 腹八分目を心がけている
- ☐ 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02 睡眠

- ☐ 朝はすっきり起きられている
- ☐ 毎朝同じ時間に起きている
- ☐ 夜中に目が覚めることはほとんどない
- ☐ 夜は30分以内に寝つけている
- ☐ 日中眠くなることはほぼない

03 運動

- ☐ 毎日１時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ☐ ストレッチや準備運動を行っている
- ☐ オーバートレーニングにならないように気をつけている
- ☐ 好き・得意なスポーツがある
- ☐ ケガの応急手当を知っている

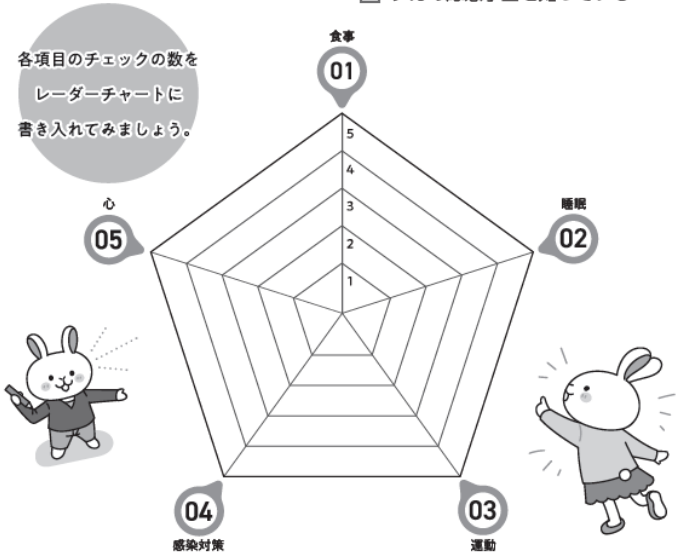
04 感染対策

- ☐ 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- ☐ 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- ☐ せきエチケットを実行している
- ☐ 定期的に部屋の換気をしている
- ☐ 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05 心

- ☐ 自分なりにストレス解消の方法がある
- ☐ 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- ☐ 人や物に当たってしまうことはない
- ☐ 悩みを相談できる相手がいる
- ☐ 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



ひと言アドバイス

01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。

02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る１時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。

03 運動

運動量が足りないと思った人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。

04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけではなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。

05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。

3 年生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。

新しい生活になる前に、体調の悪いところなどがあれば、今のうちに受診しておきましょう。また、新しい環境で生活をスタートする場合は、近くの病院や薬局なども調べておきましょう。

少し前に「お口の健康手帳」が配布されたと思います。口腔の健康はこれから自分の健康管理がより大切になります。口腔の健康は全身の健康状態に結びつきます。むし歯や歯周病を軽く見ることなく、しっかりと口腔の健康の自己管理をしましょう。

また、SNS 関連のトラブルにも気をつけましょう。加害者にも被害者にもならないように自分で注意し、自分の身は自分でしっかりと守ってください。

では、これからしっかりと自分の人生を作っていってください！！

たくさんの幸せがあることを祈っています。