



下松工業高等学校 定時制 保健室
～こころとからだの主人公になろう～

笑顔が人と人の絆をつくる



ご卒業おめでとうございます。

4年前にみなさんが入学した年に、私もこの定時制に着任しました。あれから4年。日が経つのはとても早いものです。

この「笑顔」を通して、保健室からみなさんが健康的に生活を送れるよう情報を発信してきました。

みなさんの頑張る力は、心身の健康がもとになっています。これから社会にはばたくみなさんが生涯に渡って健康で幸せな生活を送ることができることを願っています。ぜひ、健康を維持するために次のことに気をつけてほしいと思います。

1 歯と口腔の健康維持を心がけよう！

今年度の歯科検診は、9人全員受診しました。歯みがき習慣も定着しています。しかし、治療の必要性があるにもかかわらず、そのままにしていませんか？年に1度は必ず歯のケアを兼ねて歯科検診を受けてほしいと思います。



かかりつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



2 生活習慣病予防と運動・睡眠リズムを整えよう！

生活習慣病とは、食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に関与する病気のことを指します。代表的な生活習慣病は、糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患、がんなどが挙げられます。若いから関係ない？最近子どもにもみられるようになり、早い時期からの予防が大切になっています。

よい習慣とは？

- 定期的に運動をしましょう。
- 栄養バランスの良い食事を適量取りましょう。
- 睡眠時間を確保して、生活習慣病を予防しましょう。
(睡眠時間は、7時間前後維持できるようにしましょう。)



3 よい人間関係を築こう！

- ・自分の思いを言葉で伝えてみましょう。 ・「ノー」と言える力をつけましょう。
- ・相談相手を見つけましょう。
- ・自分の良いところ、友達や周りの人の良いところに目を向けましょう。

「私の健康の記録」をお返しします。一年間の身長・体重の変化と生活習慣を振り返り、これからの生活に活かしてください。カードに保健室からのメッセージも添えています。最後に素敵な言葉をみなさんに送りたいと思います。裏面参照



「口」は、人を励ます言葉や感謝の言葉を使うために使おう

「目」は、人の好い所を見るために使おう

「耳」は、人の言葉を最後まで聴いてあげるために使おう

「手足」は、人を助けるために使おう

「心」は、人の痛みをわかるために使おう



腰塚 勇人 氏 命の授業から

