



愛知高校保健室
2023年2月28日

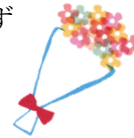
寒さがゆるみあたたかくなってきましたね。しかし油断は禁物。寒暖差で体調を崩すこともあります。衣類で調整できるように防寒具を持っておくようにしましょう。

ご卒業おめでとございます



高校3年生のみなさん、高校生活はどうでしたか。達成できた目標もあれば、できなかったこともあるでしょう。でも毎日頑張ってきた中で、一人ひとりが心身ともに成長しています。周囲と比較して焦る必要はありません。自分のペースで一歩ずつ歩いていきましょう。

そして、今後経験することは、すべてみなさん自身の財産となっていきます。大変なことを乗り越えた先に、より成長した自分がいます。その成長を支えてくれる家族・友人への感謝を忘れず元気に過ごしてってください。みなさんの活躍を心から応援しています。



見つけよう！新生活の相談窓口

これから新たな生活が始まっていきますが、ときには体調を崩してしまうこともあると思います。生活環境が変わるときには、新しい地域にどんな相談場所があるのか、新たにかかりつけ医を探しておくことも大切です。

大学の保健室(保健センター)を利用する

大学の保健センターにはさまざまな診療科の医師やカウンセラーがいて、心と体の悩みについて相談できます。事前に進学先の保健センターのホームページ等で利用方法を確認しておきましょう。

また、就職先にも産業医・衛生推進者という相談先があります。



地域の保健所には電話相談の窓口がたくさんあります。

かかりつけ医を見つける

かかりつけ医がある場合



かかりつけ医がない場合



自分で調べる・探す

おすそめを聞く

イヤホンの使い方を見直そう

3月3日は耳の日です。聴覚は日常生活での情報収集に欠かせない力の1つです。勉強にも使うイヤホンは使い方次第で耳の機能に影響を及ぼします。使い方に注意して、耳に違和感や痛み、聞こえにくさを感じたらすぐに受診しましょう。



自分にできるSDGsは？

最近耳にする機会が増えた「SDGs」という言葉の意味を知っていますか。

SDGsとはSustainable Development Goals = 「持続可能な開発目標」のことで、2030年までに達成する国際的な目標のことです。SDGsには17の目標が掲げられています。そして3月17日は「み(3)んなで17の目標を実現しよう」ということから「みんなで考えるSDGsの日」と制定されました。

世界中の人が誰一人取り残されることなく、次の世代も安心安全に過ごしていけるよう、自分にできることを考えてみましょう。

例えば

- ・節水、節電
- ・必要なもの、量だけ買う
- ・選挙に行き政治参加

