



## 保健だより 3月号

-素直で明るくたくましく-



令和7年3月1日  
県立八頭高等学校

# 3年生の皆さんご卒業おめでとうございます

本校の学校保健目標は、「基本的生活習慣を確立し、自らの健康に関心を持ち、自分で考えて主体的に心身の健康づくりに努める」です。目標に近づく高校生活を送ることができましたか？

これから社会に出て、自分の身に起こりうる様々な問題に対応していくのは皆さん自身です。周りの人に相談しながら、適切に対応してください。そして、与えられた命を大切に、ひとりひとりの花を咲かせてください。実り多き人生になることをお祈りいたします。

## かかりつけ医を持ち、健康保険証を携帯しよう！

※ 健康保険証は2024年12月2日から現行の健康保険証は新規発行されなくなりました。使用期限までの健康保険証かマイナ保険証を持って受診しましょう。

新生活が始まりますね！体調不良になったときなど、自分で判断して病院を受診できるよう、最寄りの病院などを確かめておきましょう。また、薬を服用するときは安易に使用したりせず、かかりつけ医や薬局に相談し、自分の体質に合ったものを使用しましょう。何かあったときに相談できる「地域の相談センター」等の存在も覚えておきましょう。



## これまで以上に食事・睡眠などの生活リズムを大切に！

これまでの生活は、家族の協力があってこそ成り立っていたと言っても過言ではありません。今後は一人暮らしの有無に関わらず、食事の用意・掃除や洗濯など、身の回りのことは自分でしていく必要があります。

学生・社会人としての生活は、皆さんが想像する以上に忙しく、食生活や睡眠のリズムが乱れてしまいがちです。悪循環が続くと心身への負担が積み重なっていきます。「基本的生活習慣」は親元を離れたときに、はじめてその大切さがわかるはずです。卒業後はこれまで以上に、規則正しい生活と体調管理に気を配るようにしてほしいものです。



## 治療できるものは3月末までに治しましょう

鳥取県の小児特別医療費助成制度は、18歳の3月31日までが有効期限です。新生活等の準備で忙しいとは思いますが、歯科・眼科等、治療が必要なものがあれば、しっかり制度を利用して治しておきましょう。在校生の皆さんも、春休み中に視力等の調整を行い、体調をしっかりと整えて新学期に備えましょう。

学校でおきたケガで災害共済給付の継続が必要な方は、卒業後も利用できる場合があります。該当の方があれば保健室へご相談ください。

