

ほけんだより

3月

金沢大学附属高校

保健室

H23. 3. 3

※62回生の皆さんへ※

ご卒業おめでとうございます！ この3年間、本当にいろいろなことがあったらと思います。

本当に、おつかれさま！ まだ4月からそれぞれの場所で頑張らしましょうね※

今回は3年生の皆さんに、お知らせしたいことをまとめてみました。ぜひ、読んでみてください。

健康診断個人カードの返却について

3年間、健康診断の際に使用してきた、健康診断個人カードを返却します。今後、自主的に健康管理していくための資料として活用してください。健康は永続的なものではありません。けがや、病気をして健康の大切さに気付いた経験はありませんか？

- 1) 朝食をきちんととる。
- 2) 睡眠を十分にとる。
- 3) 適度な運動を行う。
- 4) 間食は少なめに。
- 5) 標準体重を維持する。
- 6) 喫煙はしない。
- 7) 飲酒は少なめにする。

何事も健康あってこそ！



健康的な生活習慣の確立を目指しましょう☆

・継続医療は忘れずに！

心臓検診などで毎年継続医療になっている人は忘れず受診しましょう。

虫歯のある人は早急に治療すること。無い人でも1年に1回は歯の健康診断を受けましょう。

・体重は健康のバロメーター

1か月に3kg以上の増減がある人は要注意！

卒業後に活用できる保健サービス

保健室のように気軽に利用することはできないかもしれませんが、より専門的な対応をしてくれますので積極的に利用しましょう。

〈保健管理センター〉

大学には保健室ではなく、保健管理センターという施設があります。

健康診断から病気やケガ、こころの悩みまで相談ののてくれます。

保健室とは違い、医師や看護師、保健師がおり、専門的に対応してくれます。

診察や治療をしてくれるところもありますので、入学時の資料で確認しておきましょう。

〈保健所・保健センター〉

保健所は市区町村に設置されています。医師・歯科医師・保健師・栄養士など、様々な健康問題に対応できる専門家がいます。AIDSや食中毒などの感染症について相談できます。

保健センターは保健所の管轄下にあり、生活に身近な保健サービスを行っています。そのサービスは成人・母子に対する健康診査や保健・栄養指導、感染症に対する予防接種、精神保健福祉相談など、皆さんが健康に過ごすためのお手伝いをしてくれます。

麻疹の予防接種は受けましたか？

公費で予防接種を受けることができるのは3月末までです！まだ、接種していない人は接種することをお勧めします。

