

ほけんだより



令和4年2月28日
星林高校 保健室

3年生のみなさん、卒業おめでとう！星林高校での学校生活はどうでしたか？新型コロナウイルス感染症の流行もあり、思い通りにいかない時もたくさんあったと思います。そんな中、こうして卒業を迎えたことをとても嬉しく思っています。卒業後も受験を控えている人もいると思いますが、最後まであきらめずに力を出し切りましょう。そして、これから就職や進学などそれぞれの道を進んでいくなかで、何よりも心と体の健康を大切にしてください。

卒業後、進学や就職に伴って一人暮らしを始める人、生活リズムが変化する人などたくさんいると思います。体について気になることがあれば、新生活を始める前に病院を受診しておきましょう。また、持病があるかどうかに関わらず、一人暮らしを始める場合は近くに受診できる病院があるかどうかを調べておくことも大切です。今年度の検診で、特に歯科や視力について要受診のお知らせをもらった人は、早めに受診しておきましょう。健康管理をしっかり行い、楽しく充実した新生活を送ってくださいね！

生活習慣病予防のため 日々の生活を見直そう



生活習慣病リスクのある生活、思い当たる人はいるかな？

- ✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- ✓ あぶらっこいものが好き
- ✓ 野菜が嫌い
- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 早食い、ながら食いをよくする
- ✓ 夜更かしをして睡眠不足である
- ✓ あまり運動をしない
- ✓ ストレスがたまっている

健康的な生活習慣を定着させるには、次の3つの柱が大切です！

食事

3食決まった時間に好き嫌いをせずよくかんで食べよう

睡眠

特に寝る前のスマホ使用を控え、早寝早起きを心がけよう

運動

体をこまめに動かしてストレスも上手に解消しよう

★★★★★★★★★★★★★★★★ SNS の使い方について ★★★★★★★★★★★★★★★★★★

SNSとかけて学校と解く。その心は…？

どちらも「どうこう（投稿・登校）するときは気をつけましょう」

- | | |
|-------------------------|-------|
| ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ | 侮辱罪 |
| ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる | 名誉棄損罪 |
| ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す | 業務妨害罪 |
| ▶ 「死ぬ」「殺してほしい」などと書く | 脅迫罪 |

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です

いまや生活に欠かせないインターネット。知りたい情報がすぐに検索でき、非常に便利です。しかし、その一方で「ネットで調べたら書いてあった」「SNSでそう教わった」など、ネット上で得た情報・知識を安易に信用し、行動してしまう傾向がみられます。こうした情報は、誤解に基づいたものやウソも存在します。本当に正しい情報なのかをきちんと調べ、安易に情報に惑わされないようにしましょう。

災害共済給付制度について
在学中のけがについて、災害共済給付制度の用紙が未提出の人はいませんか？提出をし忘れていた人は、すみやかに保健室まで持ってきてください。また、分からないことがあれば保健室まで連絡してきてください。

1年間のなかで、実際にきちんと関わった人はごく一部の人だけかもしれませんが、元気いっぱい3年生たちと過ごすことができ、とても充実した日々を送ることができました。卒業おめでとう！

