

# 保健だより



令和5年2月28日  
明和県央高等学校 保健室  
—第8号—



季節が巡るのは本当に早いものですね。少し前に厳しい冬の寒さが訪れたと書いていましたが、最近では少しずつ春を感じる場面も出てきたように思います。皆さんの周りでも、春を感じる瞬間はありますか？

さて、3年生の皆さん、明日はとうとう3年間の集大成、「卒業式」ですね。新型コロナウイルスの影響で、異例の分散登校から始まった高校生活。マスクの着用や部活動等の制限など、思い描いていた学校生活とはかけ離れた日常を送った人も多かったのではないのでしょうか。マスク生活でお互いの表情も見えない中、一人ひとりが工夫しながら過ごした日々は、これからそれぞれの道を進んでいく皆さんの底力として蓄えられているはずです。卒業後、皆さんがより一層力強く、しなやかな心を育てていけるよう、保健室から応援しています。

1・2年生の皆さん、3年生が巣立った後はあっという間に月日が流れていきます。新しい環境への希望や不安、戸惑いはあるかもしれませんが、今から少しずつ心と身体の準備を始めてみましょう。一人で抱え込めないときは、家族や友人、学校や保健室などの存在を思い出してみてくださいね。



## 受診・治療はお早めに!



4月から6月にかけて行われた健康診断で「受診のすすめ」が手元に届いていた人、1年が過ぎようとしています。もう医療機関等への受診は済んでいますか？「視力」については、自覚症状があることが多いためか、比較的早い段階で受診する人も多いのですが、受診率がなかなか上がらない項目もあります（特に「歯科」！）。今大丈夫だと思っても、急に状態が悪化することもありますので、未受診の項目や不安なことがある人は、新しい環境での生活が始まる前に医療機関等に相談してみてくださいね。

また、学校管理下で発生したケガや病気で医療機関等を受診した場合、「災害共済給付制度」が利用できます。授業や部活動はもちろん、登下校についても対象となります（交通事故は除く）。まだ申請が済んでいない人は、保健室へ連絡してくださいね。

※令和5年4月より、子どもの医療費（自己負担分）が原則無料となる助成制度の対象年齢が拡大される市町村があります。

詳細については、お住まいの地域の助成制度等をご確認ください。



# 3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」



最近、SDGs(エスディーゼーズ)という言葉をよく耳にするようになりましたね。  
SDGsとはSustainable Development Goals=「持続可能な開発目標」のことで、  
2030年までに達成をめざす17のゴール(目標)が掲げられています。  
「み(3)んな」で、その「17」のゴールを実現しようということから、  
3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」とされているそうです。  
この機会にあなたも、世界中の人が誰一人取り残されることなく  
安心安全に地球で暮らし続けていけるよう、  
自分にできることを考えてみませんか!



## 17のゴール(目標)

- |                  |                        |                        |
|------------------|------------------------|------------------------|
| 1. 貧困をなくそう       | 6. 安全な水とトイレを世界中に       | 12. つくる責任 つかう責任        |
| 2. 飢餓をゼロに        | 7. エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 13. 気候変動に具体的な対策を       |
| 3. すべての人に健康と福祉を  | 8. 働きがいも経済成長も          | 14. 海の豊かさを守ろう          |
| 4. 質の高い教育をみんなに   | 9. 産業と技術革新の基盤をつくろう     | 15. 陸の豊かさを守ろう          |
| 5. ジェンダー平等を実現しよう | 10. 人や国の不平等をなくそう       | 16. 平和と公正をすべての人に       |
|                  | 11. 住み続けられるまちづくりを      | 17. パートナースhipで目標を達成しよう |

●出典：外務省 JAPAN SDGs Action Platform(<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html>)

## 学校カウンセラーからのメッセージ

思春期と青年期の「心」と「身体」は、「疾風怒濤の時代」とよく言われます。個人差もありますが、心と身体のバランスが崩れ、悩むことが多くなり、それまで築いてきた自己イメージがガラガラと音を立てて崩れていくこともあります。そのような中で、様々な経験や出会いを経て新たな自分を見つけ出し、模索しながら成長していきます。高校生活3年間で苦しいことがあった人もいるでしょうし、これから様々な困難にぶつかる人もいるでしょう。

そんな時、ひとりで悩みを抱え込まないで誰かに頼りましょう。誰かに聞いてもらいましょう。答えは自分で見つけていくものですが、きっと希望の光が見えてきますよ。 学校カウンセラー 田中より