

ほけんだより 3月

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。卒業して、新しい世界に巣立っていくみなさん。最初は慣れない環境にとまどうかもしれませんが、それでも、少し時間がかかるかもしれないけど、あなたの居場所はきっと見つかります。みなさんの笑顔に元気づけられた毎日でした。あなたの笑顔が人に勇気を与え、誰かの笑顔があなたを力づけてくれます。どんな時も笑顔の力を信じて、忘れないでいてくださいね。



ぼくの行くところには彼も行く、彼の行くところにはぼくも行く、と話すチャーリー・ブラウン。そんな言葉に知らん顔しているスヌーピーも、本当は彼を大切な友だちだと思っています。

学校やクラブ活動などで多くの時間を一緒に過ごし、たくさんの出来事を共有してきた友人。彼らは共に成長してきた仲間です。自分のかつての未熟さや思い出したくない失敗さえも知っている彼らだけに、私たちの中にはその人間関係を疎ましく感じる人もいでしょう。しかし実際に顔を合わせれば、そんな戸惑いもちまち消えて同じ親しさが甦る。さらにはたとえ会う機会がなくなるとも、彼らと積み重ねた時間の記憶は、時が過ぎるにつれ、眩しいほど貴重な思い出へと変わります。

チャーリー・ブラウンとスヌーピーはもとより、ピーナッツの仲間たちが互いにいつまでも掛け替えのない友人同士であるように、私たちの誰もが心の中に自分だけの宝物のような仲間を密かに持っているのではないのでしょうか。

「スヌーピー-こんな生き方探してみよう」より

共に過ごした時間が、輝きに変わる。



1 はい、ぼくの犬です... 犬はダンスのレッスン受けられないですって?



2 ジャあうちへ帰るしかないな...



3 ほくらには一種の合意があるんです... ほくの行くところには彼も行く、彼の行くところにはぼくも行く...



4 彼が飛ぶときは別ですけど、でもその説明はかんべんして下さい...

卒業する3年生へ

みなさんに保健室から最後の一言。

「よりよく食べ」「よりよく眠る」を大切にしてください。みなさんの太い幹となり、いろいろな栄養分を蓄えることができます。夢や目標に向かってどんどん伸びるための土台になります。ひょろひょろの幹でポキッと折れてしまうことのないように。

「よりよく生きる」は、

「よりよく食べ」

「よりよく眠る」

からです。

最後になりましたが、保健室から心をこめて

卒業おめでとう!



子ども時代は、小さな失敗や迷惑は許されます。少々心が荒れたり揺れたりするのも、あたりまえのことです。でも一つの節目を迎えた時期には、古い自分に「さようなら」ができる力や意思が必要です。これまでの良かったことや嫌だったことを「忘れる」「水に流す」ことではなく「心に刻んで」、次のステージの自分にステップアップして、自分を探し、新たな自分をつくってください。

これまで過ごしてきた子どもの世界にさようならを告げ、大人の世界に旅立つために、新しい旅行カバンにこれまでの荷物を整理し、さらに必要なものを補充できるようにしましょう。

何かと気ぜわしい世の中ですが、あわてず、ゆったりした気持ちで仲間とともに巣立ってください。旅の途中で、素晴らしい新たな出会いがあったり、課題への挑戦が出てきたり、強いあこがれが生まれたり... そんな豊かな人生になることを祈っています。

卒業後に活用できる 保健サービス

高校卒業後は進学等のために親元を離れて一人暮らしを始める人が多いと思いますが、高校時代のように気軽に利用できる保健室や、黙っていても健康診断が受けられる環境が整っているとは限りません。保護者や学校保健に守られていた受け身の健康管理から、自分の健康を自分で見極め、地域や産業保健のサービスを自ら活用できる力が必要とされる環境へと変わります。

知っていますか？

医療費のこと

病院にかかる時は保険証が必要です。健康保険に加入すると「健康保険被保険者証」(保険証)が交付されます。これは、健康保険に加入していることを示す身分証明書になります。病気、ケガで診療を受けるときに保険証を持参すれば一部を負担するだけで、必要な医療が受けられます。つまり保険証は身分証明書であると同時に金券同様の役割をしますので、大切に保管してください。保険証の種類によって、医療費の自己負担金が変わります。国民健康保険や会社員の方の保険証では、自己負担金は3割です。例えば、かぜなどで病院に行った場合、診療費や検査費など含めて1万円かかっても、3千円程度の自己負担で済みます。

また、保険証が利用できない治療(自由診療)もあります。健康診断や美容整形、歯列矯正などが自由診療の対象です。

大学・短大の保健管理センター

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、心の悩みまで相談にのってくれる施設です。保健室とは違い、医師や看護師、保健師がおり、保健室よりも専門的に対応してくれます。入学時の資料で確認しておきましょう。

会社の保健管理センター

就職をする会社によっては、会社内に保健管理センターを設置している所もあります。保健管理センターには、産業医・看護師等がおり、毎年行う健康診断や健康相談、健康教育などのサービスを受けられます。就職している本人だけでなく、配偶者や家族が利用できる場合もあります。

保健行政のしくみ

保健所

市区町村に設置されています。保健所には、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働いています。AIDSや食中毒などの感染症から、病院・医療・飲食店など広域的・専門的・技術的部門としての業務を行い、各保健センターを支援しています。

保健センター

保健センターは保健所の管轄下にあり、母子健康手帳の交付や健康教育・健康相談などの業務を行っています。地域によっては、「保健福祉センター」や「健康福祉センター」などと呼ばれていることもあります。生活に身近な保健サービスを行っており、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、予防接種、精神保健福祉相談など、みなさんが健康に過ごすためのものです。

地域によって、保健所・保健センターは相談内容や業務が違います。困った時は、自分が住む市区町村のホームページで情報を入手してください。市区町村で発行している広報誌にも情報が載っていますよ。

卒業の記念に小学校入学時から12年間の成長の記録を贈ります。家に帰ったら、ぜひ、家族の皆さんにも見せてあげてください。