

# 3年生のみなさん 卒業おめでとうございます






鳴門高校での3年間はどうか？楽しかったこと、苦しかったこと、様々な経験を通して心身共に成長したことでしょう。鳴門高校で学んだことや身につけたことを活かし、自分の夢や目標に向かって取り組んで下さいね。

卒業後は高校時代とは生活も一変、地元を離れたり、1人暮らしを始める人もいるのでは。自分で判断することや処理しなければいけないこともあるでしょう。健康管理には十分留意して、新しい生活を充実させて下さいね。活躍を期待しています。

卒業を機に知っておきたい①

## ☆かかりつけ医をみつけましょう☆

大きな病気になってから「どこの病院へ行こうか」というのではなく、日頃から自分や家族の健康を管理してくれる「かかりつけ医」を持つことが大切です。かかりつけ医とは、普段からあなたの健康状態を把握し、精密検査や入院が必要になれば、専門医を紹介してくれる医師です。

<p>■通いやすい自宅の近くでみつけよう</p> <p>何でもすぐに相談できる医師が身近にいることは心強いですし、定期的に通院する必要がある場合などは通いやすいことも大事になってきます。</p> 	<p>■専門医に紹介してくれる医師を選ぼう</p> <p>患者を抱え込まず、必要ときには速やかに専門医に紹介状や報告書を書いてくれる医師をみつけましょう。</p> 	<p>■家族構成に合わせて必要な診療科を！</p> <p>◎子どものいる家庭 →「内科」「小児科」「耳鼻咽喉科」など</p> <p>◎女性の1人暮らし →「内科」「産婦人科」など</p> <p>◎高齢の家族がいる場合 →「栄養・運動等の日常指導」「往診・在宅医療」に力を入れている病院</p>	<p>■相性のよい医師を選ぼう</p> <p>「何でも気軽に相談できる」というのがかかりつけ医の重要な条件です。実際に診療所に足を運び、自分の目で確かめてみましょう。第一印象だけでは判断しにくいと思うので、何度か通院してみる必要があるかもしれません。</p>	<p>■わかりやすく説明する医師を選ぼう</p> <p>「わかりやすい言葉で説明し、質問の答えをはぐらかしたりしない」医師を探しましょう。初診時にこれまでの病歴や健康状態について詳しく聞いてくれることも大切なポイントです。</p> 
--	--	--	---	--

## 頼れる「かかりつけ医」チェックポイント10（リクルートHPより）

- 話を良く聞いてくれて信頼感がある
- 病歴、家族歴など詳しく聞いてくれる
- わかりやすい言葉できちんと説明してくれる
- 勉強熱心で情報収集に努めている
- 患者のいいなりにならない
- 相性が良く共感できるタイプである
- データに頼りすぎず患部もきちんとみてる
- 休診の場合の緊急時対応について指示してくれる
- 診断がつかないときは「わからない」といえる
- 患者を抱え込まず、速やかに専門医を紹介してくれる



\*\*\* 徳島県医師会HP \*\*\*  
<http://www.tokushima.med.or.jp/>  
 休日夜間救急医療情報  
 医療相談の案内  
 ドクターズコラム等の情報

卒業を機に知っておきたい②

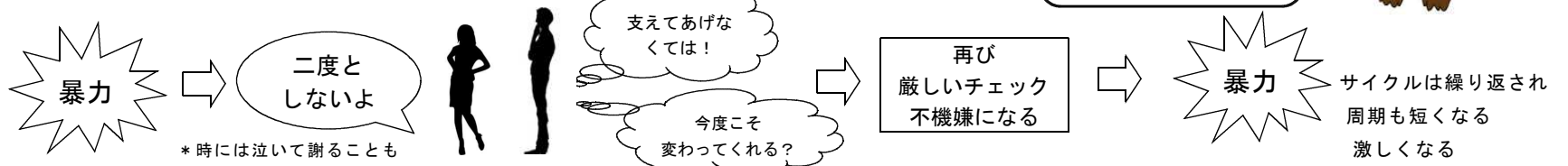
## ☆デートDVの被害者・加害者にならないために☆

恋人同士の間で起きる暴力のことを「デートDV※」といいます。

「デートDV」は、だれにでも起こりうることであり、関心を持ってほしいと思っています。

DVには、サイクルがあるとされています。暴力が繰り返されるうちに、だんだん逃げる機会や気力がなくなっていき、DVのサイクルから抜け出すことが難しくなるとも言われています。なるべく早いうちに気づくことが大切です。

※DVとは  
 英語の「domestic violence」（ドメスティック・バイオレンス）の略。  
 一般的には、夫婦や恋人など親密な関係にある、又はあった相手からふるわれる暴力という意味です。



あなたの周りでこんな会話ありませんか？

### ◆CASE 1：携帯みせろよ！

A君：おい携帯見せろよ。なんだ男からじゃないか！  
 Bさん：それは、今度一緒にやる実行委員の人だよ…  
 A君：消せよ。男とメールなんかしてんじゃないよ。  
 Bさん：えええ～でも、連絡とか必要だし…  
 A君：なんだよ。お前は俺の彼女だろ。  
 Bさん：…うん。

### ◆CASE 2：言う通りにしてよ！

C君：なんか最近、彼女がやたら干渉するんだよね。  
 D君：ふうん。きっと、好きだから心配なんだね。  
 C君：クラスの女子とちょっと話ただけで怒るし。  
 D君：意外にヤキモチ焼きなんだね？愛されてるってことなんだよ。  
 いいなあ。オレも束縛されてみたい～い。

\* 各地域にDV等に関する相談機関が設置されています。（自治体HPなど参照）必要な時は相談してみましょう。

\*\*\*相談窓口\*\*\*

### ■徳島県中央子ども女性相談センター

（徳島市、鳴門市、小松島市、吉野川市、阿波市、勝浦郡、名東郡、名西郡、板野郡にお住まいの方）

088-652-5503 088-623-8110

電話相談：毎日9：00～22：00（年末年始は除く）

卒業を機に知っておきたい③

## ☆生涯健康で過ごすためのポイント☆

### ①規則正しい生活を心がけよう

適度な睡眠時間の確保やバランスの取れた食事をとろう。

### ②健康診断を受けよう

自分の体の様子を知るために、定期的に健康診断を受けるようにしましょう。

### ③こころの健康にも目を向けよう

自分なりのストレス解消法や気分転換をしよう。必要があれば相談機関や医療機関の力を得ることも大切。

### ④体を動かす習慣を身につけよう

適度に体を動かすことで生活習慣病を予防し、体力の維持やリフレッシュをしよう。

### ⑤防犯・防災意識を常に持っておきましょう

防災グッズ・保存食の準備や見直し、避難場所の確認をする。表札には名字だけ（印字されたもの）、大道りを通るなど身を守る工夫をしよう。

