



いよいよ14日は卒業式ですね。新たな道への旅立ちとなります。高校で学んだたくさんのことをこれからの未来に活かしていきましょう。新しい生活は慣れないことも多く、体調も崩れやすくなります。基本的な「食事・睡眠・運動・休息」当たり前のことでもとても大切です。バランス良く、リズムを整えていくことを忘れないでくださいね。



4月から社会人になる人へ

早寝早起きを心がけよう

朝食は必ず食べ、栄養バランスのよい食事をとろう

身のまわりは清潔にしよう

気持ちのいい挨拶はコミュニケーションの第一歩

ストレスをためないようにしよう

熱っぽいかな？

自分の体調は自分で管理しよう

しかられて

おちこんでも

気分転換!

当たり前の生活が、健康への一番の近道!

卒業、おめでとう!

みんな、自分に合った道が必ずあります...

5月に赴任してきた頃、最初に声をかけてくれたのは4年生でした。保健室に遊びに来る人、検診の結果で面談した人、ケガの給付金のやり取りをした人、給食の時に話をした人、勿論、ケガや体調不良での保健室対応もありました。こうやって挙げればキリがないほど、4年生との関わりは多かったです。

4月からは社会人ですね。生活環境も大きく変わる人も多いと思います。慣れないうちは心も体も疲れやすいです。生活習慣、整えていきましょう。時には立ち止まって深呼吸!!気分転換も大事ですよ。

まだまだ伝えたいこともたくさんありますが、最後に...この先、辛いこともあるかもしれませんが、くじけてしまいたいことも、けれど、そんな時前を向いて歩き続けて行ってほしいと思います。皆さんの歩む道を作るのは、他でもない自分自身ですよ。卒業おめでとう!

養護教諭 伊藤 きよ美

素敵な笑顔

見せてほしいな

1+1=?

小さな幸せを探してみよう

心が疲れているときは、イヤなことはばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず...。小さな幸せ探しがかくせになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになります。試してみてくださいね。

花粉症にも注意してね!

花粉 ヤダ 花粉 ヤダ 花粉 ヤダ

外出...

避け。

はらい。

落とし。

ガウガウガ

本当はやめたいけれど

耐えてくださいね

卒業花粉症予防計画

毎年、症状が重く出て困ってしまう人は早めに

- ★ 専門医のところへ相談
- ★ することもおすすめします。