



3年生のみなさんご卒業おめでとうございます

いよいよ卒業です。長いようであつという間の3年間だったのではないのでしょうか。高校での3年間は、自分の将来のことを考えるととても濃い時間だったと思います。そして、卒業後は自分で決めた進路へ進んでいくみなさん。社会に出ると、自己管理と自己責任が求められます。また、あらゆることを自分自身で決めていかなければいけません。困ったときは一人で悩まず、周りの人に相談することも大切です。今後の人生、自らの命を大切に、自分らしく前進してほしいと願います。



◆◇新生活、次のことを実行しよう!◇◇



まずは、病気やケガの時に頼れる病院を持ちましょう!

新生活が始まります。なかには、新しい土地で一人暮らしをする人もいるかもしれませんね。体調不良になった時にすぐに病院受診ができるよう、最寄りの病院を確認しておくようにしましょう。特に、初めての土地ではしんどいときに不安になることもあります。前もって調べておくことで安心です。また、安易に市販薬を使用せず、かかりつけ医や薬局に相談し、自分の体に合ったものを使用するようにしましょう。

適切な睡眠や食事を心がけ、生活リズムを整えましょう!



今までの生活は、家族の支えがあつてこそ成り立っていたこともあると思います。これからは、一人暮らしの有無にかかわらず、食事や掃除、洗濯など、生活に関するあらゆることは自分でしていく必要があります。また、環境が変化し、自分が想像している以上に慌ただしかったり、ストレスがたまったりする日々が待っているかもしれません。つつい食事や睡眠などがおろそかになりがちですが、不規則な生活が続くと、いずれ心身によくない影響を与えることになります。安易に考えず、今まで以上に規則正しい生活を送り、自己の健康管理に努めてほしいと思います。

今必要な病院受診は3月末までに!

鳥取県の小児特別医療費助成制度は、18歳の3月31日まで利用でき、医療費が無料で受けられます。新生活の準備などで忙しいと思いますが、歯科治療や眼科受診などが必要な場合は、期限までに済ませるようにしましょう。



学校生活でおきたケガで災害給付の継続が必要な方は、卒業後も利用できる場合があります。該当の方があれば、保健室にご相談ください。

みなさんに贈る言葉

「ありがとう」の効果

みなさんは普段から「ありがとう」と口に出していますか? この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、よい効果がたくさんあると言われています。例えば、「健康になる」「ポジティブになる」「幸せになる」「人間関係がよくなる」など。感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も素敵な一日を過ごせるように…。

保健室のつぶやき



3年生のみなさん、鳥商で過ごした日々はどうでしたか? 私は1年間の付き合いでしたが、保健室から見る3年生のみなさんは、いつも楽しそうでキラキラ輝いて見えました。もちろん、悩むことや悲しい出来事などもあったかもしれません。でもその一つ一つが経験であり、今後の人生の糧となります。いつまでも応援しています。ぜひ、これからの人生、実りあるものにしてくださいね。