

ほけんだより

2021年2月 卒業生号
神戸第一高等学校
保健室



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

どんな高校生活でしたか。神戸第一高校に入学した時の自分の姿を思い返してみてください。高校生活の中で、楽しいことやつらいこと、頑張ったことなど多くの経験をし、今では心も身体も立派に成長したことでしょう。これからは高校生活で培った経験を活かし、自分が決めた道を力強く自分の足で歩いていかなければなりません。今までは「ちょっと体調悪いから今日は休もう」「朝しんどかったし遅刻しても仕方なかった」と軽く考えていたかもしれませんが、これからは、それは、「自己管理ができていない」と評価されてしまいます。会社だと、あなたが休んだり遅刻することで多くの人に迷惑がかかりますよね。専門学校や大学では、授業日数の管理を自分で行わなければなりません。今のように「休みすぎだよ」と先生は声をかけてくれませんよ。健康管理は自己責任です。今まで以上に、自分自身の健康管理を意識的に行ってください。今年度はコロナコロナ…でしたが、まだまだ油断はできません。しっかりコロナ対策も続けてください。みなさんが健康に、それぞれの環境で活躍してくれることを心から祈っています。

～健康管理は自己責任～

- ・規則正しい生活はできていますか
- ・栄養バランスの良い食事をとっていますか
- ・十分な睡眠はとれていますか
- ・手洗い、うがいで感染対策はできていますか
- ・長時間のスマホ使用はしていませんか
(頭痛や眼精疲労の原因になりますよ)

保健室からの お知らせ

《身長体重記録表》
を配布します。
みなさんの3年間の成長の記録です。
懐かしいでしょう？

最後に、卒業生のみなさんが「自分らしく人生を送れますように」と願い、詩を送ります。

私と小鳥と鈴と

金子
みすゞ

私が両手をひろげても、

お空はちつとも飛べないが、

飛べる小鳥は私のように、

地面を速くは走れない。

私がかからだをゆすつても、

きれいな音は出ないけど、

あの鳴る鈴は私のように、

たくさんのお唄は知らないよ。

鈴と、小鳥と、それから私、

みんなちがって、みんないい。

