

スマイル



鳥城高校
2023年
卒業号
vol. 9

寒さも緩み始め、少しずつですが春の気配を感じられるようになりました。同時に、卒業を控えた皆さんにとっても新しいステージに向けての出発準備の時期ですね。

この1年間、皆さんの鳥城高校での生活を保健室から応援してきました。
たくさんの思い出ができて、保健室での出会いにとても感謝しています。



ご卒業おめでとうございます



卒業生の皆さん、鳥城高校での生活はいかがでしたか？

高校生活は、楽しいことばかりではなく、つらいことや悲しいこともあったと思います。

これらの全ての経験が、皆さんの今後の人生の支えとなり、社会に出たときには、きっと役に立つことでしょう。

新型コロナウイルスの影響で、複雑な心境の中、色々なことを乗り越え取り組んできましたね。この力をもとに、健康に気をつけて、自分の目標に進んでください。苦しいときや悲しいときは、一人で悩まず、家族や友達がいてくれることも忘れないでください。自分らしい人生が送れるように、応援しています！



自分で健康を管理しよう

今までは、学校の検診で、健康管理を行ってきていましたが、卒業後は、自分の健康は自分で守らなければいけません。健康な生活が送れるよう気をつけていただきたいことを4つお伝えします。

歯は、一生使うものです。むし歯や歯周病を放置すると、歯が失われ食事をするのが困難になります。また歯周病から全身の病気になったりします。痛くなくても、定期的に歯科を受診し点検しましょう。



睡眠の効果は、脳や身体の疲れをとる、ストレスの解消、身体の成長や老化の防止、記憶の定着、感情の安定などがあります。しっかり睡眠を取り、安定した日常生活が送れるように心がけましょう。

食事は、生きていくために必要なエネルギーです。栄養を補うだけでなく、生活のリズムも整えてくれます。バランスのよい食事をとることで健康的な生活をおくりましょう。

ストレスは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。大きくなるほど、不安や体調不良につながりやすくなります。趣味や運動、自分が落ち着くことを見つけ、上手に発散しましょう。

