

卒業 おめでとう!



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！上宮太子での生活はどうでしたか？楽しいことばかりではなかったと思いますが、日々の色々な経験を通して、一人一人が入学時よりも確実に成長しています。また、それは誰かと比べるものではなく、違って当たり前。焦ったり、落ち込んだりする必要はありません。これから、それぞれの道で新しい生活がスタートしますが、上宮太子で過ごした思い出を大切に、自分らしく、ゆっくり一歩ずつ、毎日を楽しみながら歩んでいってください。先生たちは、いつまでもあなたのことを応援しています。

NO!と言える強さを



卒業しても、みなさんは未成年です。20歳未満の飲酒・喫煙は禁止されており、若いうちからの飲酒や喫煙は、健康に悪影響を及ぼします。また、ドラッグは使用しなくても、持っているだけでも法律により罰せられます。たった一度の使用で、未来が壊れてしまうこともあるドラッグは、決して遠い世界の話ではなく身近に潜んでいることがあります。自分の身体を守るために、誰が相手でも「NO!」と断れる強さを持っていてほしいです。

性感染症に注意



高校1年生の生命の教育でも伝えたように、最近、10代、20代の若者の間で感染者が増えています。中には症状が出にくいものもあり、気がつかないうちに症状が悪化していることもあります。自覚症状がある時は放っておかず、早めに検査を受けましょう。保健所では、HIV等検査を匿名、無料で受けることができます。感染の不安がある時は、一人で悩まずに保健所や医療機関に相談しましょう。

★ネットで“HIV検査相談マップ”と検索すると、全国の検査場所を調べることができます。

[\(https://www.hivkensa.com/\)](https://www.hivkensa.com/)

自己管理が大人への一歩



みなさんには、自分の健康を自分で管理できるようになってほしいと思います。あなたの体の異変に気づき、休ませてあげられるのはあなただけなのです。これから先は、学校で勉強した知識を活かして、自分の健康を守るみなさんでいてください。

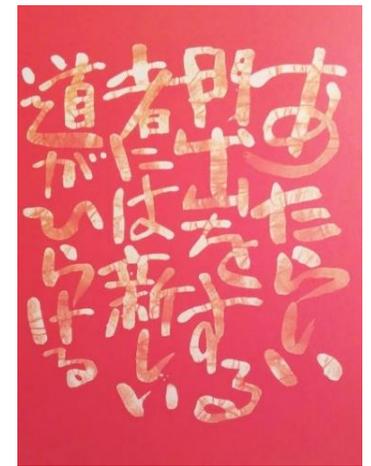
また、体だけでなく「心」も大切です。心の健康が損なわれると、体にも影響が出る場合があります。悩み事があるときには、おうちの人や友達など、周りの人を頼ることも必要です。真剣に話を聴いて、味方になってくれる人は必ずいます。一人で抱え込まないでね。

自分の心と体の健康に責任を持ち、自分で自己管理していくことは、自立への第一歩です。これから先も、一生付き合っていく自分自身のこと、ずっと大切にしてくださいね。みなさんのこれからが健康で明るいものになるよう、願っています。

7つの間違いを探そう!



髪飾り/右端の生徒/左下の記念品
男子の制服/中央の泣いている女子の右手/校長先生の
髪...紅白帯の色/並び/中央や左の男子の髪型/左端



相田みつを著「じぶんの花を」(文化出版局刊)より
© 相田みつを美術館

もう一度ご確認ください



先生からみなさんへ、
お祝いの気持ちを込めて
相田みつをさんの言葉を
紹介します。
卒業、おめでとう。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。卒業後も治療が継続する場合、初診日から10年間は医療費を請求することができます。(ただし、事故発生から2年間手続きを行わなければ時効となるので注意!) 未請求・請求途中・中止する場合は保健室までお知らせください。