



和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2023年3月卒業おめでとう号



卒業おめでとう

中学3年生の3学期から高校生活全般を通してコロナ禍にあり、卒業式や入学式も簡素化、学校行事が中止になったり、短縮されたり…思い描いていたものとはかけ離れた学校生活だったことでしょう。

そんな中でも精一杯できることを楽しみ、授業や実習、クラブ活動に励んできたことは、かけがえのない経験です。

いよいよ卒業のときがやってきました。これまでの全部があなたたちの「要素」です。その「要素」がいっぱい詰まったからだと心があれば、この先のさまざまなことに対応していけるとと思います。頑張ってください。

定期受診をしている人へ

高校卒業後の受診について、主治医や家族と相談しておきましょう。

自宅から遠く離れる場合は、新しく住む所で受診できる医療機関を見つけておきましょう。

また、緊急時に備えて、薬、エピペン、お薬手帳や状態を書いた用紙など常時携帯しておきましょう。アプリを利用するなど、自分に合った方法を見つけてください。

会社や学校の健康診断は必ず受けましょう。産業医さんや学校医さんに状態を知っておいていただくことも大切です。

もちろん、自己管理が大切。「自分の身体のことをよく知る自分」でありましょう。

健康第一

仕事や学業を続けていくために「自己管理」が求められます。体調の管理、金銭の管理、安全管理などなど、自分でなんとかしなければならぬことが山ほどあります。自分一人で抱えきれないことももしかしたら出てくるかもしれません。

健康なからだとこころでいることで、判断力も、決断力も、生まれるものだと私は思っています。とにかく、健康第一。

自分なりの“うまくいく”生活リズムを見つけましょう。親元を離れて生活を始める人は特に、休養と栄養を意識して生活してください。

軌跡

在学中の健康管理票、身体計測カードを返します。高校生の“軌跡”を眺めてみてくださいね。

これからも、健康に、安全に、楽しく明るく毎日を過ごせるようお祈りしています。