



祝 御卒業おめでとうございます



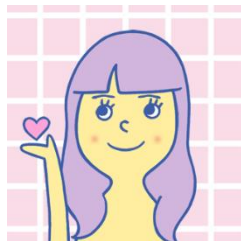
ご卒業おめでとうございます。

駒女で過ごした時間は、楽しかったことも辛かったことも、いつかきっと素敵な思い出となっていくと思います。

みなさんには「駒女」という帰る場所があります。一人ではありません。家族、友人、母校を頼って、それぞれの道を過ごしてってください。

いつまでも応援しています!!

鈴木



みなさん、ご卒業おめでとうございます。

これから新たな生活が始まりますね。苦しいときや悲しいときがあるかもしれませんが、ここ駒女で頑張ってきたことを思い出して!自分に自信をもって、身体も心も元気に過ごしてください。Love my self♡応援しています!

佐藤

巣立っていくみなさんに送る

~3つのメッセージ~

自分の人生を
大切にする

これから先、みなさんの人生には色々なことがあると思います。願いどおりにならないこともたくさんあり、投げ出したくなるようなこともあるかもしれませんが、それでも、投げやりにならないで、向きあってください。それが自分の糧になり、自信につながります。また、一人で乗り越えられそうにない時は抱え込まずに周りの人も頼ってください。

自分の行動に
責任を持つ

自分がすることは、良いことでも悪いことでも、自分だけでなく周りの人にも影響を与えるものだというのをいつも頭の片隅に置いて行動してください。何かを行動するときには自分の「今」だけでなく「これから」も考えましょう。

自分の健康は
自分で守る

さて、最も保健室から伝えたいことかもしれません。これから、自分の人生を精いっぱい生きていくためには、健康管理が重要になってきます。特に何歳になっても食事、睡眠、運動などの生活習慣が基本です。健康は自分自身のものだから、それを守るのも自分であるということを忘れないでくださいね。

みなさんがいつまでも健康に過ごせますように…

トピック1

耳も鼻もたいせつに



3月3日は耳の日です。昭和31年日本耳鼻咽喉頭科学会の提案により制定されました。

3の字が耳の形に似ていることと、み(3)み(3)の語呂合わせなどから「耳の日」と言われるようになりました。

ヘッドホンやイヤホンの使い方、皆さん大丈夫でしょうか？音を大きくしすぎたり、自転車に乗りながら使用したりしていませんか？一度自分の生活を見直してみましよう。



気温も温かくなり花粉症の人にはつらい時期になりましたが、みなさんは鼻をかむとき、両方一度にかなんだり、思い切り力を入れたりしていませんか？こうしたかみかたは、鼻はもちろん耳にもダメージを与えてしまうかもしれません。

鼻と耳は体のなかで繋がっています。(どちらも同じ耳鼻科のお医者さんがみてくれますね)優しく鼻をかむことで耳をいたわることにもなります。

鼻も耳も一生使うもの。自分の身体はまず自分が守る気持ちを忘れずに！

トピック2

1年間の健康生活振り返りチェック！



この1年間、あなたは自分の健康にどのくらい気をつけていましたか？



今年ならではの健康面の振り返りをし、できたものにチェックをしてみましょう！



早寝、早起きができた



毎日3食をきちんと食べた



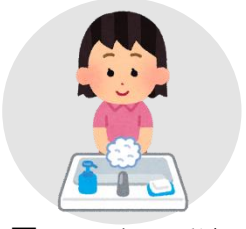
すききらいを減らせた



元気に運動をした



食後は歯磨きができた



しっかり手洗いができた



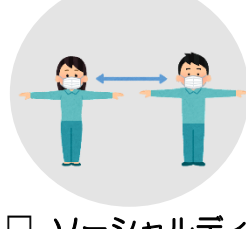
タオルやハンカチを忘れずに持ってきていた



毎日、体温を測ることができた



家の外では、必ずマスクをつけていた



ソーシャルディスタンスを取りながら生活できた

すべての項目にチェックは付きましたか？付かなかったところはこれから見直して、来年度はチェックが付くように過ごしていきましょう。

心も体も元気に、楽しい新生活を迎えてくださいね。皆さんの健康を願っています😊