No. 11
R5. 3. 1
五島高校定時制

　少しずつ寒さが和らいで、春の気配が感じられるようになりました。春休みが明けたら、新しい学年、新しい場所での生活が始まります。この一年、心も身体も元気に過ごせましたか？自分のことを振り返り、新学期・新生活に向け心と身体の準備をしておきましょう！

今月の保健目標：1年間を振り返ってみよう！

　チェックはいくつ付きましたか？
新学期からではなく、今のうちに心と体を整え元気に新学期を迎える準備をしておきましょう!!

　もうすぐ今年度が終わろうとしていますが、眼科や歯科受診が必要な人は病院へ行きましたか？視力やむし歯は自然に治りません。急いで治療を始めましょう!!
　そうすることで、治療にかかる時間もお金も少なくて済みます！自分のからだを大切に!!

さようならとこんにちは

　３月～４月は、たくさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。
　卒業で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。
　希望や不安、戸惑いなど、みんなひっくるめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。