

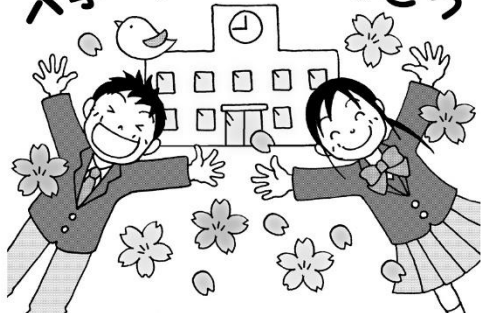
# 悔いのない1日を。

保 健 便 り

令和2年5月18日

成田北高校 保健室

## 入学・進級おめでとう



《毎日の健康観察も  
忘れないでくださいね。》

1ヶ月以上経ってしまいましたが、1年生の皆さんご入学おめでとうございます。成田北高校へようこそ！入試の時の不安・緊張していた表情から高校生の表情へ変わっていますでしょうか。

2, 3年生の皆さん進級おめでとうございます。3月の突然の休校からもう2ヶ月以上ですね。心も体も元気に過ごせていますか？

私は早く皆さんの元気な姿、楽しそうな笑い声を聞きたいです。皆さんも同じ気持ちでいてくれたらとてもうれしいです。



## 「悔いのない1日を。」

2・3年生の皆さんは保健便りのタイトルが去年と違うことに気がつきましたか？

この言葉は私が中学生の頃に所属していた吹奏楽部で、部活開始時に毎回部員全員で叫んでいた言葉です。声出しのためにはありましたが、私たち部員にとっては生きていく上でとても大切な言葉となっています。

休校中、皆さんはどのように過ごしていますか？「悔いのない1日」を毎日過ごしていますか？1日中何もしない日があってもいいと思います。ただ、「今日は何せずに1日が終わってしまった…」と悔いは残さないでほしいです。

外出自粛でやれることは限られていますが、やれることはたくさんあります。もし、もう何をすればいいかわからないと思ってしまった人は学校へ連絡してみてください。皆さんよりも先に生まれて、多くの経験をしてきた先生方がいます。きっと素敵なアドバイスをもらえますよ。

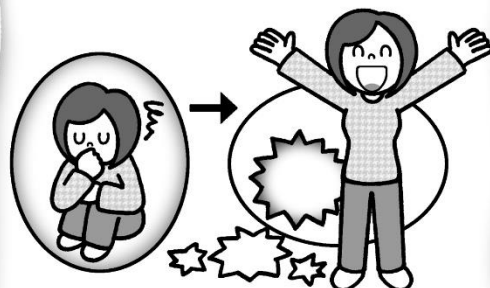


急に暑くなってきて、熱中症に気をつけてくださいなんて言われる日が出てきましたね。

朝起きたら、カーテンを開けて1日が始まることを実感しましょう。病は気からと言われていますが、暗いところにいる心も暗くなるのは事実だと思います。少しでもいいので太陽の光を浴びて生活してみてください。

皆さんが元気に過ごしていることを毎日願っています。

## プラス思考でいこう！



悩みがあるということは…

逃げずに立ち向かおう  
としている証拠！