

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校
 祝 高校3年生《卒業号》
 No.13 保健室
 2026・2・27(金)



122期生のみなさん、ご卒業おめでとうございます

3年前、真新しい制服を着ていたみなさんの姿を懐かしく思い出します。みなさんは、これから新しい世界へと旅立ちます。自分の可能性を過小評価せず、自らの限界を決めつけることなく挑戦し続けてほしいと思います。これから広がる世界で自分の選択に責任と誇りを持ち、それぞれの道へ力強く歩みを進めてください。人生はあなた自身のもの。みなさん一人一人の未来が明るく、素晴らしいものになりますように……。

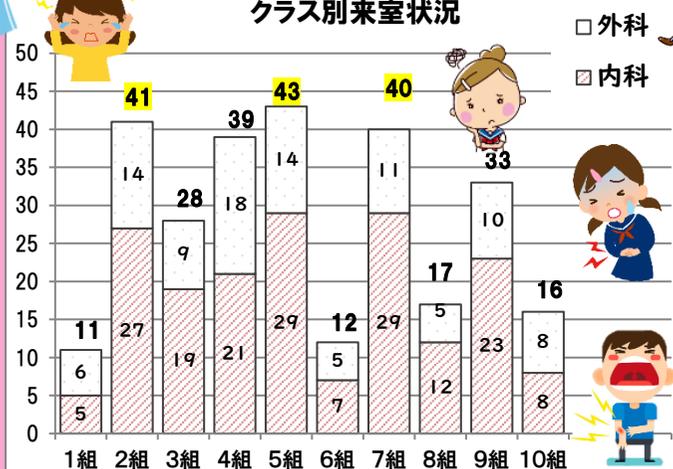
122期生の来室の様子

122期生のみなさんは、1年生の時からとても来室の多い学年でした。2年生までは、どの学年よりも多かったです。3年生になると、来室は落ち着きはしましたが、ケガの数が例年になく多かったです。体調を崩したり、ケガをする日もあります。気分的に落ち込んでしまう日もあります。でも、しんどくなったとき、困ったとき、どこにSOSを出せばいいのかを知っておくことは大切です。一人で頑張るとことも必要ですが、誰かに頼ってもいい時もあります。それぞれの進む道で、SOSを出せる場所・人を見つけておいてください。

3年間の保健室利用数は

高1：537人
 高2：471人
 高3：280人
のべ：1288人
 (昨年977人)

クラス別来室状況



この1年間(12月まで)の122期生の来室の様子です。みなさんはどんな時に保健室を利用したでしょうか。保健室では『自分の体は自分で守れる』みなさんであって欲しいと、「ほけんだより」を通してメッセージを送ってきました。卒業を迎えるみなさん、健康は自分自身のものだから、それを守るのも自分自身だということを忘れないでくださいね。

大人への第一歩は「自己管理」



世界的には多くの国が成年年齢を18歳と定めています。日本でも明治から約140年続いた20歳という成年年齢を見直し、2022年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられました。

みなさんは法律上「大人」として扱われていることとなります。(18歳の誕生日を迎えた時点で成人となります) とはいえ、みなさん大人の実感はありますか? 多くの人は、もうしばらく学生だし…とピンときていないかもしれませんね。卒業後も自宅で生活をする人もいますが、中には一人暮らしをする人もいます。18歳は「自由」もありますが、「自己責任」となる場面が増えてきます。高校卒業の今、自身と向き合い、これからの人生を考える機会にして欲しいと思います。何事も未来を前向きに捉え、自立心を持って進んで行くことが大切です。でも大人の仲間入りをしたとはいえ、飲酒や喫煙はこれまで通り、20歳になるまで法律で禁止されています。それは10代の成長途中の体には、より大きな悪影響を及ぼす危険があるためです。自分の判断で決められることが増え、自由度が上がる反面、責任を負うことも増えていきます。自己管理をこれまで以上に意識し、責任ある18歳(成人)になってほしいと思います。



122期生のみなさん

卒業おめでとうございます!!

「優しい愛の言葉を使えば、人は幸せに包まれる」これは、天台宗尼僧・瀬戸内寂聴の言葉です。愛ある優しい言葉は人々に喜びや温かさをもたらすだけでなく、困った時や緊張した場の雰囲気や和ませるのにも大切な役割を担ってくれます。気付けばいつの間にか幸せがあなたを取り囲んでくれますよ。 梶川 弘子

ウォルトディズニーは「夢見ることができれば、それは実現できる」という言葉を残しています。あきらめなければ、いつかきっと、大輪の花が咲く時が来ます。夢や希望を持ち、あとは努力を続けてください。あなたの夢に近づく第一歩が素晴らしいものになりますよう……。みなさんのこれからの挑戦を心から応援しています。

保健室 丸尾 千恵美

すあ
いよいよ自分の目標に

挑戦のときです

どんな試練が

あろうと

突破突撃突進です

あなたならやれます

自分に自信と信念をもって

夢
達成
すあ達成です

