



金沢桜丘高等学校保健室
平成29年3月2日(木)

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。無事に卒業式を迎えることができた今、どんな気持ちですか？高校3年間での楽しかった事、つらかった事、様々な思い出がよみがえってくるのではないのでしょうか。

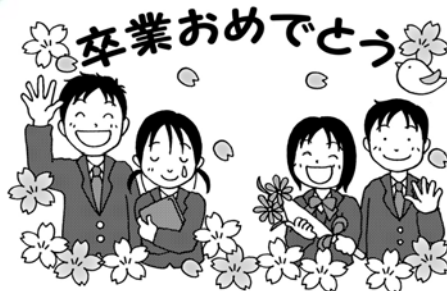
4月からは、それぞれの場所で新しい生活が始まります。新生活で大切なことは、なんといっても「健康に過ごす」ことです。自分自身で健康管理をしっかり行い、いろいろなことに挑戦してほしいと思います。みなさんのこれからの活躍を期待しています。

～3年間の成長～



	男子(平均値)		女子(平均値)	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年次	169.2	57.9	157.7	51.3
2年次	170.8	60.1	158.1	52.2
3年次	173.2	63.0	158.1	52.8
	+4.0	+5.1	+0.4	+1.5

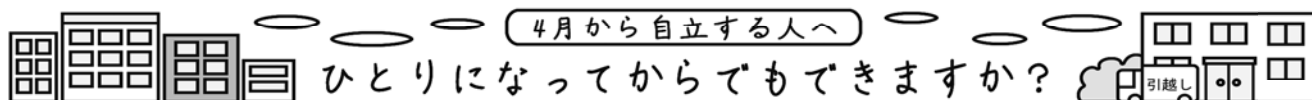
個人差はあるかと思いますが、今年の卒業生の男子は3年間でぐーんと身長も伸び、体重も増えましたね。まだまだ成長期！女子は特にこれから新しい環境ではストレスで体重変化が激しくなることもあります。新生活では体重計等を用意し、健康管理をしてほしいと思います。



言葉にしよう！感謝の気持ち

「ありがとう」は漢字で「有難う」、つまり「有るのが難しい」と書きます。当たり前になっている事こそ、感謝すべき「有るのが難しい」存在なのです。水道からきれいな水が出てくること、毎日お弁当を作ってくれること、仲良くしてくれる友達がいること…当たり前と思いませんか？友達やお世話になった先生方、いつも一緒にいる身近な家族にも、ぜひ感謝の言葉を伝えて欲しいと思います。言葉にすることで、あなたの気持ちがもっともっと伝わりますよ。

Thank you.



睡眠時間をきちんと確保できますか？



体を動かすためになにかやれますか？



食品は安心・安全なものを選べますか？



簡単な調理ができますか？



清潔な生活を心がけて掃除、洗濯はできますか？



ストレスの解消方法を知っていますか？



保護者様へ

振興センターの手続きについて



振興センターの請求には時効があり、給付事由(怪我・病気)などが発生してから2年間です。それ以降は手続きが出来なくなりますので、卒業後に申請する際には気をつけて下さい。給付期間は10年間ですので、継続中の災害については卒業後も給付を受けられます。卒業後の申請書類は直接学校に持参するか、保健室宛へ郵送してください。給付金は学納金の口座に振り込まれます。ご不明な点は養護教諭までご連絡ください。