

HEALTHY LIFE 12月号

平成24年12月21日発行 長崎県立長崎鶴洋高等学校

1年のなかで、1番長いのが2学期です。この期間には、体育祭・文化祭もあり、大変だったかもしれませんが、慌ただしくも充実した4ヶ月ではなかったでしょうか。その分、疲れがたまっている人もいるかもしれませんね。明日から冬休みですので、身も心もリフレッシュして、3学期には、元気に登校してください。

新しい1年に向けて・・・

保健室では、いろいろな生徒と話をします。その中でも、よく耳にする言葉は、何でしょう。「毎日が楽しいです」とか「充実してます」という言葉だったら嬉しいのですが、残念ながら、そうではありません。「うけん」「つまらん」「きつい」「うざか」など、元気のない言葉です。

話をしてみると、この先の目標がないことが大きいような気がします。「何も目標がなく、これといってやりたいこともないのに、ただ何となく学校に来る」・・・「そりゃ、うけんだろうな」と思います。目標がないというのは、結構きついだろうなと思います。だからと言って、高校時代をサラッと過ごしてしまうのは、寂しく感じます。

目標が無いから頑張らないのでは、そこで終わってしまいます。やりたいことが見つかった時に後から後悔しないためにも、「今、出来ることをとにかく頑張っておこう」でもいいんじゃないでしょうか。「うけん」などと思いがちの人、新しい1年ちょっと頑張ってみませんか。



冬休みを安全に過ごしてください

冬休みは、クリスマス・お正月とイベントも多く、何かと気がゆるみがちではないでしょうか。楽しむ時にはしっかり楽しんでもらいたいと思いますが、最近は、いろんな事件が起きていて、人ごとではないなと思うことも多いです。皆さんもハメを外しすぎて、自分から危険なマネをすることがないように、くれぐれも注意してください。

自分から、危険なところに行かなくても、携帯・スマホにより、個人情報簡単に流出します。そこから、犯罪に巻き込まれる場合もあります。

「自分は大丈夫」ではありません。最近では、プロフをきっかけとしたトラブルも多いようなので、注意が必要です。

3年生の皆さんへ

麻しん風しん予防接種について

先日実施した3回目の接種状況調査の結果

3年生 215名中

118名 約55% が接種済みでした。

少なすぎです。

来年の3月までは、受けられますので、面倒がらず、病院に行ってください。

麻しんは、感染症です。自分の健康だけではなく、感染源にならないためにも受けることを勧めます。

全校生徒の皆さんへ

今のところ、まだインフルエンザによる欠席は出ていませんが、インフルエンザのピークは例年1月ですので、油断はできません。

予防接種を受けようと考えている人は、冬休みに入ったらすぐに受けてください。予防接種を受けても、効果が出るのが、約2週間後ですので、1日でも早い方が良いです。

