



令和2年 3月号
 埼玉県立上尾橋高等学校
 保健室

卒業おめでとう♪



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。いよいよ卒業ですね。みなさんにとって、上尾橋高校で過ごした3年間はどのような時間でしたか？
 毎日が楽しくて、卒業するのがさびしい人もいれば、つらいことが多くて、卒業をむかえてほっとしている人もいることでしょう。

上尾橋高校で体験した、楽しかったこと、うれしかったこと、感動したこと、苦しかったこと、後悔したこと…
 すべてのことは、ひとつも無駄にはなりません。一つ一つの経験が、あなたの中で力となり、これからの人生で役に立つ時が必ずきます



社会にでると、あなたが困っているときにだれかが向こうから手を差し伸べてくれることはあまり期待できません。もし自分でもどうしていいかわからなくなったときは、一度立ち止まってみてください。そして周りをみわたして、だれか相談できそうな人を探して相談してみましょう。(わかりそうな人に聞いてみる…ということです)
 もし1人目でダメなら2人目に、2人目でダメなら3人目にあきらめずに聞いてみましょう…たとえ直接答えはみつからなくても、解決のヒントや、適切な相談先が見つかるかもしれません。

またこれからの人生の中で、自分の努力が報われないこともあると思います。がんばっても成果が出ない。自分だけが取り残されていくようだ。どうせ、何をやってもうまくいかない…
 そんな無力感にとらわれることもあるかもしれません。

そんなときは…遠い未来を考えて投げやりになるのではなく、なぜこんなことになってばかりなのかと落ち込むのではなく、今自分ができることを、ひとつひとつこなしていきましょう。
 朝決まった時間に起きること、学校に行くこと、勉強すること、仕事に行くこと、食べること、寝ること…今はわからなくても、小さな当たり前のことをひとつひとつこなしていく先に、新しい道が続いているからです。

宇多田 ヒカルさんの **time will tell** という歌の歌詞にこのような一節があります。



泣いたって何も変わらないって言われるけど 誰だってそんなつもりで泣くんじゃないよね 悩んだって仕方ないよ I just can't control the time…
 Time will tell 時間がたてばわかる Cry だからそんなにあせらなくたっていい Time will tell 時間がたてばわかる Cry 明日へのずるい近道はないよ …
 ひとりで落ち込まないで We just can't control the time …Time will tell 時間がたてばわかる Cry だから今は、泣きたいだけ泣いていい

今はわからなくても…今はつらくて泣きたくなっても… Time will tell 時間がたてばわかる…

後で振り返ってみて初めてわかることはたくさんあります。

この先あなたが大きな壁にぶつかったとき…上尾橋高校で出会った友だちや先生、上尾橋高校で苦勞を乗り越えた経験が、あなたの力になりますように…



忘れていませんか？ スポーツ振興センターの書類…

みなさんは全員「スポーツ振興センター」という保険の一種に加入しています。これは、学校の管理下(登校時・下校時・休み中の部活動時も含みます)でケガをしたり、熱中症になったりして病院を受診し、治るまでに1500円以上かかった場合に申請すると医療費が戻ってくる…という制度です。

(ただし、自動車が相手のものは対象外)

もし自分が対象になるのでは…と思った人は保健室に来てください。必要な書類をわたします。そして…

書類を受け取ったのにまだ病院に出していない人

書類を記入してもらったのに、保健室に出していない人



学校でのケガで受診…
 医療費の申請はお済みですか？
 そういえば
 申請できるのは事故発生日から2年間。
 お忘れのないように…
 〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です〉

ケガをしてから2年以内に手続きをしないと時効になります！ 忘れている人は急いで保健室に書類を出してください！