

2023. 2. 28(火)

祝 卒業

島原商業高校

島原城の梅の花も見ごろになり、桜の開花も待ち遠しいこの頃です。

3年生は自分の決めた道へ旅立つ時が近づき、新生活が始まりますね。新しい環境の中で自分の力を発揮し「なりたい自分」になるためには心身ともに「健康」が大切です。これからは体調が悪くなった時も、自分で何とかしなくてはなりません。今の「よい生活習慣」を継続することは病気の予防にもなり、未来の自分や周りの人の幸せに繋がっていると思います。今までの全ての知識や経験と、これからの学びをいかし「自分なりの賢い選択と行動」がとれるよう願っています。また、どうしても無理な時は、周りの人に「助けて」と言えることも自立の一つです。自分なりの幸せをつかみましょう。

1・2年生もコロナ禍の中、様々な制約がありました。新型コロナウイルス感染症は5月から5類になり、学校における出欠の取扱い等も変わってくると思います。が、感染対策は継続しましょう。



ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

自分のペースで

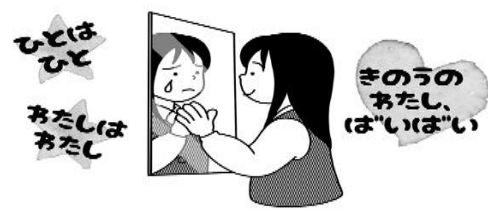


『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング

そのストレス、
軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪