

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！上宮太子高校での生活はいかがでしたか？4月からは新しい環境でのスタートとなります。勉強と私生活を両立して、毎日を楽しんでくださいね。みなさんが素敵な新生活を送ることができるよう、先生たちは応援しています！

飲酒は20歳から！！

2022年4月1日より、日本では成人年齢が20歳から18歳に引き下げられました。しかし、従来通り20歳未満の飲酒や喫煙は法律で禁止されています。

断る勇氣



「脳障害」…脳が成長している時期にお酒を飲むと、脳の神経細胞を破壊し、脳萎縮を早くもたらす危険があります。

「アルコール依存症」…最終的に死の危険もあり、飲酒開始年齢が若いほど短期間で発症するケースが多いです。

「精神面」…集中力が続かない、怒りっぽくなる、自己中心的になると言われています。

参考:アサヒビール「20歳未満の飲酒はなぜいけない？」

間違いを7つ探してね



もう一度ご確認ください

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。卒業後も治療が継続する場合、診療開始日から10年間は医療費を請求できます。(給付事由が生じた日から2年間手続きを行わなければ時効となります。)未請求・請求途中・中止の場合は保健室までお知らせください。

ご卒業おめでとうございます

34期の皆さんの在学中は新型コロナウイルス感染症の変異株が次々と現れ、爆発的に蔓延していき、緊急事態宣言、蔓延防止等重点措置が出され、健康が脅かされました。また、国民にワクチン接種が開始され、副反応の不安にさらされました。そんな皆さんの高校生活も未知なるウイルスとの闘いから始まり、Withコロナ、afterコロナ、5類感染症への移行後の今日まで、学校生活の様々な制限の中で、我慢を強いられる中、感染予防を行いながら、創意工夫で順応してこられたことでしょう。

世界中では災害や紛争など悲しいニュースも絶えません。けれども、東京オリンピックやサッカーのワールドカップ、WBC世界一、阪神の日本一など、アスリートの方々の活躍で勇気と感動をもらいました。

平和でささやかな幸せを感じる一方で、命の儂さと尊さを表裏に、皆さんも当たり前のが出来ない中、夢があっても何度も何度も諦めかけた苦難や挫折の日々を乗り越えてこられたと思います。そんな時、皆さんの側で、保護者の方々はいつも温かく、見守り、支えてくださったに違いありません。

思い出を振り返ると、ゆずの『栄光の架橋』という詩が自然と出てきました。皆さんへ贈ります。これからの人生、また新たな感染症のウイルスや未曾有の出来事が襲いかかってくるかもしれません。悲しみや苦しみ、苦難や挫折を乗り越えた先には、希望に満ちた夢への道に光がさしています。

決して諦めない柔らかな健やかな心で、勇気と希望を持って未来に輝く栄光の架橋へ進んでくださいね。また、社会で成功を収めていくヒントとして「グリット」理論を参考にしてみてください。 西巻裕子

アメリカの心理学者であるアンジェラ・リー・ダックワース氏が、「才能やIQ(知能指数)や学歴ではなく、個人のやり抜く力こそが、社会的に成功を収める最も重要な要素である」として、「グリット」理論を提唱しました。

【「TED」研究成果を発表(2013年)】

グリットは、以下の4つの要素が必要だとされており、それぞれの頭文字を取ってGRIT(グリット)と呼んでいる

Guts[ガッツ](度胸):困難なことに立ち向かう

Resilience[レジリエンス](復元力):失敗しても諦めずに続ける

Initiative[イニシアチブ](自発性):自分で目標を見据える

Tenacity[テナシティ](執念):最後までやり遂げる

参考:カオナビ: <https://www.kaonavi.jp/dictionary/grit/>
みんなの教育技術: <https://kyoiku.sho.jp/198395/>
「実践版 GRIT(グリット) やり抜く力を手に入れる」



誰にも見せない涙があった 人知れず流した涙があった
決して平らな道ではなかった けれど確かに歩いて来た道だ
あの時想い描いた夢の途中に今も
何度も何度もあきらめかけた夢の途中

いくつもの日々を越えて 辿り着いた今がある
だからもう迷わずに進めばいい
栄光の架橋へと…

悔しくて眠れなかった夜があった
恐くて震えていた夜があった
もう駄目だと全てが嫌になって逃げ出そうとした時も
思い出せばこうしてたくさん支えの中で歩いて来た

悲しみや苦しみの先に それぞれの光がある
さあ行こう 振り返らず走り出せばいい
希望に満ちた空へ…

誰にも見せない涙があった 人知れず流した涙があった

いくつもの日々を越えて 辿り着いた今がある
だからもう迷わずに進めばいい
栄光の架橋へと…

終わらないその旅へと
君の心へ続く架橋へと… 参考: Musixmatch

ご卒業おめでとうございます。
私は、みなさんの姿から元気をもらっていました。進路に向けて勉強を続ける姿、学校行事を全力で盛り上げ楽しむ姿、委員会や部活動の役割を、責任を持って果たす姿など、どれもかっこよく輝いていました。

なかには、傷つき疲弊した状態で相談に来てくれる生徒もいました。泣きながらも、よりよい自分になろうと模索している姿も、とてもかっこよかったです。少しでも力になれていたら嬉しいです。

卒業後も、それぞれの悩みや困難に遭遇すると思いますが、みなさんが上宮太子高等学校で教わったことや学んだことがきっと味方になってくれます。いつまでも応援しています。 大倉 笑

ご卒業おめでとうございます。3年前まだまだ幼く可愛かった皆さんが、慣れない学校生活で悩み相談に来てくれたことを懐かしく思い出します。色々な経験を経て強く優しく成長されましたね。どんなことにも前向きで一生懸命に取り組む姿、仲間の事を大切に思いやる姿、皆さんの涙と笑顔はいつまでも忘れません。卒業してそれぞれの道に進みますが、まずは自分を大切に、そして周りの人を大切に、笑顔忘れずまっすぐに生きてください。皆さんの幸せを心より祈っています。 南 加奈枝