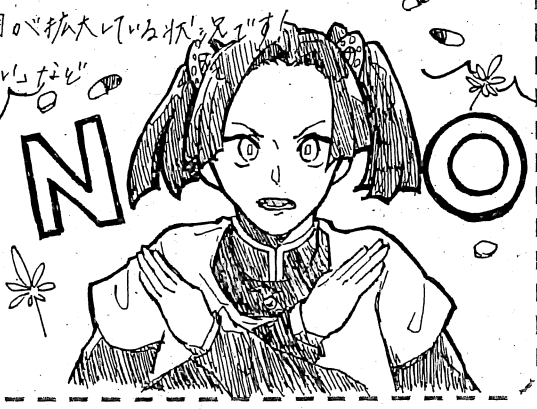


これから自分と周りの人を守っていくために

大麻の誤った情報にだまされないで!!

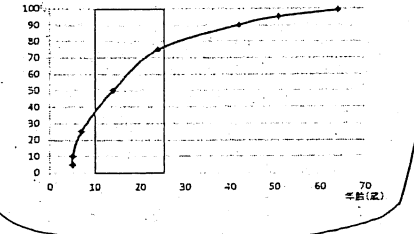
大麻の検査人員は、平成26年以降増加しており、利用が拡大している状況です。  
 大麻については「依存性がない」「身体への悪影響が少ない」といって  
**誤った情報**が流れています!!  
 実際には、脳に影響を及ぼす違法薬物です。  
 記憶力や学習能力の低下、知覚の変化、人格の変容など  
 社会生活に悪影響を及ぼす恐れがあります。  
 大麻には見えない害が隠れている場合も!  
 怪しい薬物は絶対に手を出さないでください!!



心の不調、早めに相談しよう!!

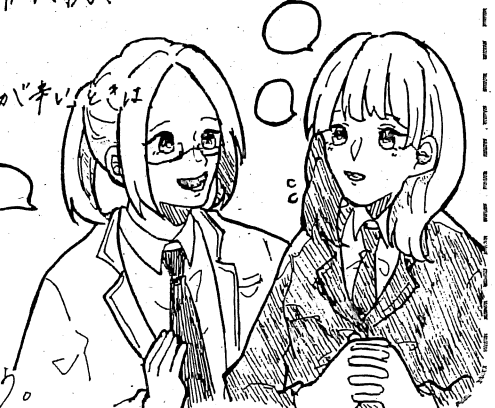
日本で「5人に1人」が一生の間、心の病、不安症など  
 何らかの精神疾患にかかるといわれています。  
 その4分の3が20代半ばまでに発症しています。  
 \*できるだけ早く不調に気付くために

図2. 精神疾患(認知症は除く)に罹患した大人の発症年齢  
 (各年齢までの累積発症率) Kessler et al., 2005



不安、落ち込み、食欲低下、疲労、イライラ、怒りなどの症状が続く  
 頭痛、腹痛、食欲がない、眠れない目覚めが続く、など  
 「心と体の調子が悪い気がする」「自分のいる環境、状態が辛いときは  
 何らかのサインがある可能性も!

風邪や胃腸炎など**体の不調**と同じで、  
**心の不調**も人によって症状が様々です。  
 本校にもスクールカウンセラーの先生が週に一度来られています。  
 自分一人で抱え込まず、早めに相談してください!  
 また、卒業後に心配している人は気軽に病院へ行くこともあり。



(絵:池辺綾香)

人権教育担当

宗石先生からのお言葉

卒業おめでとう

高校を巣立つみなさんへ!!

順風満帆なときもあれば、  
 辛く苦しいときもあるでしょう。  
 そういうとき、私が元氣と勇氣をもら、た  
 一首をみなさんに送ります。

(絵:宮来優菜)



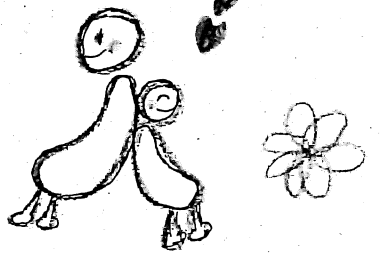
**「真砂なす 数なき星のその中に我に向けて光る星あり」**  
 (正岡子規の有名な短歌で、芥川龍之介が「稼働の言葉」に引用した一首です。)

細かい砂のような数限りない星の中には、私に向けて光る星があるという意味で、  
 良いときも悪いときも自分に向け、輝いている星がきっとあります。  
 その光は、家族せ友であたり、まだ出会っていない人たちにもかもしれません。

卒業後の生活の中で大切にしてほしいこと

人と人との出会いを大切にしてください。  
 今まで、そして今からも、世代を越えて多々の出会いがあると思います。  
 価値感にとらわれず、寛容に、  
 互いに支え合う「たがま」としてつたがらっていく  
 ことを大切にしてください。

「人」という字は、互いに支え合っています。



① 休む理由がなかった ③ 休む理由がなかった ⑤ うれしいです 3-1 M,T	① 就職するため ④ 朝ごはん ⑤ 毎日楽しかった 3-1 K	③ 早寝・早起き がまんだったから ⑥ 体調に気を つけてください 3-1 T	② 休みたいと思った ことはある ⑤ 頑張った ところ 3-1 S,H	① 皆勤の賞を もらったから ④ 毎日3食 ⑥ 皆勤の最高 3-1 M,K	① 中学でできて いなかったから ④ 夢に頼りたい ⑥ 皆勤を目指して頑張 3-1 Y,M	① 就職のため ③ 気持ち ④ たくさん食べる 3-1 K,D	① まじめだから ② 休みたいと思った ことはある ⑥ 手洗い、うがい 3-1 M,T	① 使命感 ③ 奇跡 ④ 自分の好きな時間 に寝る 3-1 F,T	① 就職すること ④ 毎日朝ごはん ⑥ 頑張ったこと 3-1 I,T	① 親に言われていたから ③ 部活があったから ⑤ 休みたいところ 3-1 M,K
① 就職するの有利だから ② 皆勤賞をとるため ④ 3食必ず食べる 3-1 F,K	① 進学に役立つと思っ たから ⑤ 達成感がうれしい ⑥ 進路に生かされ 思うが頑張った 3-1 Y,M	③ 学校が楽しかったから ④ 手洗い、うがい ⑥ 皆勤を目指して頑張 3-1 M,A	① 進学が有利だ と思ったから ③ 頑張ったから ④ がんばりはじめに 泣いた 3-2 Y,H	① 元気があり余り いたから ④ たくさん食べた ⑥ ももも「飯を食って 元気に過ごさよう 3-2 K,S	① 中学から皆勤だったから ③ 規則正しい生活 をしたから ④ パウスの良い食事 3-2 N,Y	① 進学すること 大事に思ったから ④ 早寝、早起き ⑤ 進学の試験に 役立った 3-2 K,S	① 就職、進学の時に 役立つから ③ たくさん ⑤ 達成感がすごい 3-2 T,K	① 就職したいから ③ 皆勤になれたこと ④ 毎朝7杯飲む 3-2 S,Y		① 自分のために頑張 3-2 K,F
③ 休む理由がなかったから ④ 生活リズムが合った ⑤ 就職面接の時に 役立った 3-2 H,M	① 健康だったから 学校に来た ② 休みたいと思っ たことはある ⑤ うれしい 3-2 M,M	① 楽しい ② 休みたいと思っ たことはある ⑤ エロい 3-2 M	② 休みたいと思っ たことはある ③ 途中から 「こまめに休ませ てほしい」と思っ たから 3-2 T,M	③ 嬉しい ⑥ 1日でも休むと かわいそう 3-3 A,O	⑥ 就職試験の時 に、面接官から 皆勤のことに聞か れたときに「いい ことだ」と思っ たから 3-3 B,Y	① 休む理由がない ④ しっかり寝る ⑥ 学校は毎日行く 3-3 N,M	① 友達に会いたかったから ⑤ おつかひ自分 ⑥ 高校生活楽し 3-3 R,N	④ テスト期間に寝る ⑤ 自分頑張った ⑥ 休むのみに 頑張った 3-3 F,M	③ 学校が楽しかったから ④ 野菜を多く食 3-3 N,S	① 皆勤をとって よかったと思っ たから ⑥ 皆勤を目指 頑張った 3-3 K
② 休みたいと思っ たことはある ④ 食事 ⑤ 達成感がある 3-4 T,Y	① 特にな ③ 気がいら ④ あたり前の 3-4 H,O	<b>3年間 皆勤 おめでとう ございます!!</b>	① 毎日来た 3-4 K	① 毎日健康に 3-4 K,K	① 1つの間に 3-4 W,T	④ マスクを 3-4 N	④ 毎日、手洗 ⑥ 皆勤を 3-4 S,O	③ 元気が ④ 食事を ⑥ 体調に 3-4 S	② 休みたいと思 3-4 Y,W	③ 気持ちが ④ 手洗 ⑥ 皆勤は 3-4 F,R
① 特に何も ④ 気合い ⑤ あたり 3-4 N,Y	③ 3年間続 3-4 M	① 普通に学 3-4 S	② 休みたい 3-4 A	③ 体調管理 3-4 A,M	④ 笑顔 3-5 T,M	① 指定校 3-5 I,D	① 楽し ③ かせ ⑤ 上 3-5 S,Y	④ 早く寝 ⑤ 達成感 ⑥ 頑張 3-5 T,A	③ 健康 ④ 早寝、 朝ごはん 3-5 N,F	① 授業 ⑥ 元気に 3-5 S,K
② 休みたい ④ 寝る ⑤ 良かった 3-6 N	② 休みたい ③ 気合い 3-6 F	① アニメ ③ 余裕を 3-6 A,T	④ 手を洗 ⑤ 中学 3-6 O,Y	① 特にな ③ 元気が ⑥ 皆勤 3-6 G,E	② 休みたい ④ 手洗 ⑤ 良かった 3-6 F,M	③ 健康 ④ おいしい 3-6 F,M		① 進路 ③ あたり ④ 寝る 3-6 M,Y	① 好きな ④ ホジ ⑤ 何とも 3-6 U,M	③ 進路 ⑤ 最高 3-6 M,J

① 皆勤を目指したきっかけは何ですか？  
 ② 学校を休みたいと思ったことはありますか？  
 ③ 遅刻・欠席・早退をしなかったのはなぜですか？  
 ④ 体調を崩さないために、生活の中で気を付けたことは？  
 ⑤ 皆勤を達成した感想  
 ⑥ 皆勤賞のあなたから、後輩へのメッセージやアドバイスを！

③ 当たり前 ④ 運動 ⑤ 嬉しい 3-7 N,Y	① 部活 ③ 楽し ④ 早寝、 3-7 S,Y	① 来週の ② 休みたい ⑥ 月曜日 3-7 N,K	③ 学校 ⑥ 高校 3-7 I,Y	③ 早寝、 ④ 手洗 ⑥ 体調 3-7 T,Y	① 勉強 ④ 夜は 3-7 M,Y	② 休 ③ 気 ④ 好 3-7 T,K
------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------	----------------------------------	-------------------------	------------------------------