徳島県立鳴門高等学校定時制 保健だより

健体康心

けんたいこうしん

2026年11月19日(木)
発行　No.14

将来のこと、一人で悩んでいませんか？





「卒業したら何をしよう？」
「自分に向いている仕事って何だろう？」
「アルバイトを始めてみたいけれど少し不安…」
将来のことを考えると、期待と同じくらい不安を感じることもあります。

3･4年生の卒業予定者は進学や就職に向けて頑張っている時期ですが、1･2･3年生のみなさんも、これから少しずつ進路について考える機会が増えていきます。そんなとき、悩みを一人で抱え込まず相談できる場所があることを知っていますか？

とくしまサポステのHPはこちら→

サポステを知っていますか？

徳島県には、若い人の「働く」を応援する「とくしま地域若者サポートステーション」があります。働くことや進路について不安がある人に、専門スタッフが相談に乗ってくれる場所です。面接練習やコミュニケーション講座、職場体験などもおこなっています。

「アルバイトを始めたいけれど不安…」「自分に合う仕事が分からない…」「卒業後の進路を考えたい…」
そんなときに、一人で悩まず相談できる場所の一つです。15歳から利用できます。

相談することは、将来に向けた最初の一歩です！

電話番号
(088-602-0553)

詳しくは職員室前のホワイトボードを見てください！
質問があれば、養護担当まで。

登校するとき、もう真っ暗ですね！

養護担当より

最近はすっかり日が短くなり、登校するころには夜のような景色になりました。寒さの影響もあってか、欠席や遅刻が増えているように感じます。

寒い日や疲れている日は、学校へ向かうだけでもたいへんなものです。それでも登校できた日は、「今日も来られた」と自分を少しほめてあげてください。



一歩ずつ、自分のペースで。みなさんが元気に冬を過ごせることを願っています。

少し前に、語学学習アプリ「Duolingo」の連続学習が1000日を超えました！
語学力がどれだけ身についているかはさておき、「毎日少しだけ続ける力」は身についてきた気がします。毎日数分でも続けると意外と習慣になるものですね。
ちなみに何語を勉強しているかは秘密です。
みなさんもゲームやSNS、趣味など、「気がつけば続いていること」はありますか？