

保健通信

第11号

2025. 3

いなべ総合学園高等学校
保健室

少しずつですが、暖かい日が増えてきましたね。そして、今年度も残りわずかとなりました。新年度のスタートに向けて、緊張している人もいるかと思います。自分でも気づかぬうちに疲れがたまりやすい時期なので、新しい生活までの期間、春の穏やかな気候の中で、少しのんびりしましょう。

保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり

今年度の保健室の利用状況は、このような結果でした。この1年間健康に過ごせましたか？



ケガの件数

167 件



病気の件数

806 件



相談の件数

56 件

合計：1029件

保 健 室 よ り

体調が悪い場合は、もちろん保健室で休養しても大丈夫です 😊

ただ、それが「症状が続いて数日保健室へ行く」、「毎月同じ症状で休養する」という事がでてきた場合・・・

「どうしたら早く良くなるか」「自分でできる対策や予防はないか」

を考えて行動に移してみてください。人によってその方法は違います。

自分が少しでも楽に、学校生活が送れるように工夫しましょう！！！！

- 病院へ行く
- 早く寝る
- 水分をたくさんとる
- 薬をカバンに入れておく など・・・



3月9日は「サンキューの日！」

「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんなときは、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみては？ ノートや小物を借りたお礼、お弁当箱などに貼ると、感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめ。笑顔は万能ですから！「あなたのおかげで助かったよ」「元氣になれたよ」という素直な気持ちが伝わるでしょう。

ま ち が い さ が し



答え：①ちりとり②のゴミ③左の男の子のくつ④左の男の子の服のポケット⑤右の男の子の口⑥右の男の子が持っている本