

# 保健だより

2月号

令和8年2月27日(金) No.10  
明和県央高等学校 保健室



## 3年生の皆さんへ贈る言葉



疲れたら、休もう。  
カラダ、ココロ、SNS…



あっという間に月日は流れ、3月が目前に迫ってきました。今の環境で過ごす日々も残り1か月となりましたが、自分なりの【チャレンジしたいこと】は見つかりましたか？4月からの新生活がスムーズにスタートできるよう、今のうちに心と身体の準備をしておきましょう！

さて、県内では「インフルエンザ警報」が再発令されたり、感染性胃腸炎の報告が増えたりと、感染症対策を改めて徹底したい時期になっています。また、最近では花粉の影響で体調が整いにくい人も増えていると思いますので、早めの休養や受診も心がけてほしいところです。自分自身の健康管理をすることはもちろんですが、周囲の人への気遣いも併せて行っていただけるといいですね！

花粉は屋内に



持ち込まない

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。3年間を振り返ってみて、どのような感想をお持ちですか？私はカウンセリングルームからあなたたちを見ていて、「精神的に大人になったなあ」と実感しております。

高校3年間は、社会的自立に向けての準備段階。いろいろな困難がありました。しかし、自己解決能力も身に付き、逞しくなってきました。卒業後はそれぞれの人生の夢に向かって、スキルを身に付け、経済的にも自立することを目指して頑張ってください。社会的自立と経済的自立。この2つができれば、親からも自立でき、ひとりの社会人として立派にやっていけると思います。これからの活躍を楽しみにしております。

スクールカウンセラー 田中敦子

### ストレス対策に

### 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。

- **REST (休養)**  
…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。
- **RECREATION (気晴らし)**  
…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。
- **RELAX (緊張をほぐす)**  
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

ご卒業おめでとうございます！高校生活では、保健室とあまり縁が無かった人もいますが、委員会や行事など多くの場面で3年生の姿を見ていて、本当に頼もしく成長したんだと感じる部分が沢山ありました。高校3年間は楽しい瞬間ばかりではなかったとしても、いつかそんな日々を笑って振り返ることができる時が来るかもしれません。ふと高校生活を思い出す日が来たら、ぜひ顔を見せに来てくれたら嬉しいです！

これからの道のりは、皆さん自身が自分の道を選び、一喜一憂しながら進んでいくことになります。迷いなどから歩みが止まった時には、共に過ごした仲間や学び舎のことを思い出し、また一歩踏み出していってくださることを願っています。

養護教諭 大野有希

皆さんの“これから”を  
応援しています！

