

保健だより

3月号

令和8年3月24日(火) No.11
明利県央高等学校 保健室

春休み中の過ごし方

令和7年度の保健室利用状況

※2026年3月16日時点

体調不良

1,359
名



ケガ

104
名



災害共済給付
申請

40
件



1年間の保健室利用状況を振り返ってみました。上記以外にも、「自分の身長が知りたい!」と足しげく通う人や、心を落ち着かせるために休憩しにくる人もいて、今年度も様々な理由で保健室を訪れる人たちと関わることができました。

多くの方が利用する保健室ですが、来室者の大半に共通しているのは、【周囲への気配りができている】ということです。来室時の状況に応じて、普段より静かに過ごしてくれたり、緊急ではない来室を後回しにしてくれたり、保健室で過ごす他の人も穏やかに過ごせるよう、自然と行動している様子が見られ、ありがたく感じました。今後も、周囲の様子を観察しながら、自分のできることを探して行動に移す、というスタイルを磨いていってくださることを期待しています。



新年度の



目標を立てよう

今年度の学校生活はいかがでしたか? 学校行事や部活動、クラスでの生活など、人によって様々な出来事があったのではないのでしょうか。新しい1年間のスタートを切る前に、新年度の目標をいくつか定め、行動計画を立てておきたいところです。

また、自分のコンディションが万全でない時は、なかなか新しいことにチャレンジする意欲は湧いてこないと思います。春休みの2週間を上手に使い、頭の整理と心身の状態を整えながら過ごしてみてくださいね。

新学期、活動的に学校生活を送っている皆さんの姿が沢山見られることを楽しみにしています!



今こそ
治療を済ませるチャンス!

春休みのうちにととのえておこう



身のまわりのもの



からだの調子



こころ

