

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。自分でも気づかない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、学校生活を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」「元気になれたよ」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ちりとりの子の服の②左の子の③した④左の子の⑤右の子の⑥右の子の⑦右の子の⑧右の子の⑨右の子の⑩右の子の⑪右の子の⑫右の子の⑬右の子の⑭右の子の⑮右の子の⑯右の子の⑰右の子の⑱右の子の⑲右の子の⑳右の子の㉑右の子の㉒右の子の㉓右の子の㉔右の子の㉕右の子の㉖右の子の㉗右の子の㉘右の子の㉙右の子の㉚右の子の㉛右の子の㉜右の子の㉝右の子の㉞右の子の㉟右の子の㊱右の子の㊲右の子の㊳右の子の㊴右の子の㊵右の子の㊶右の子の㊷右の子の㊸右の子の㊹右の子の㊺右の子の