

ほけんだより

京都橋中学校・高等学校

No. 15 保健室

2024・3・16

今日で今年度も終わりです。

みなさんにとってはどんな1年でしたか？5月には新型コロナウイルスが2類から5類に変更になり、社会全体の動きが活発になってきました。しかし、コロナ以前と同じではなく、新しい社会生活へと変えていかなければならないことが多くなっています。

世の中の流れは昔に比べると、ずっと早く、そしてより複雑になっているように感じます。

その中を進んでいくためには、その流れに乗って行くことが求められます。変化することを恐れず、柔軟な発想で色々なことにチャレンジして欲しいと思います。

そして、そのためには、まず自分自身が心身ともに健康であることが一番大事なことを忘れないでください。

気候も不安定な季節の変わり目、体調に気を付けて楽しい春休みを過ごしてくださいね。新学期にみなさんの元気な顔が見られるのを楽しみにしています。



今年度の保健室の利用状況です。今年は例年に比べて、内科での来室者が多かったです。外科では、コロナ禍の影響か、運動不足からくると思われる怪我が多かったように思います。

保健室来室人数 1733人
(高3・中3含む)

中学・・・373人

内科的来室 235人

外科的来室 138人

高校・・・1360人

内科的来室 1003人

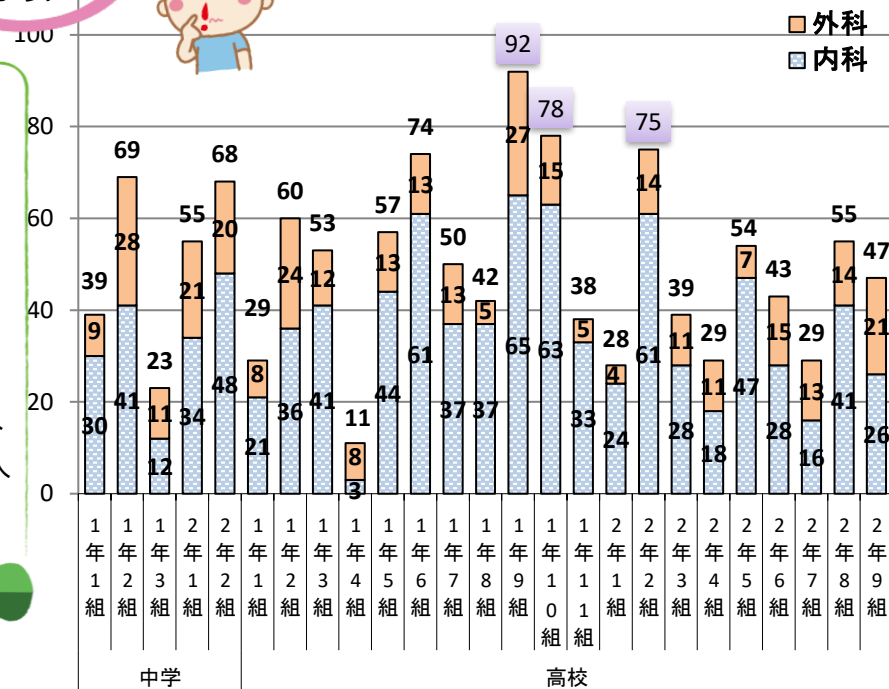
外科的来室 357人

来室の多かった月・・・6月

” 曜日

・・・火曜日

2023年度 来室状況



春休みの過ごし方

は

歯の治療は済んでいますか？他にも気になる場所があれば治療しておきましょう。



る

ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをして、朝食もきちんと摂りましょう。



や

やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！



す

ストレスがたまっていませんか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



み

身の回りを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。



耳の日

3月3日は耳の日でした

耳を大切にするために...

- 耳そうじは入り口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意する



今年度も終わりますね。

保健室に関係することで忘れていませんか？

受診の結果や手続きの書類、借りた物など...

そこのあなた。あなたですよ！😊

春休み明け、保健室で

お待ちしております！！





心に充電が必要なとき、人は自然体なものを
目にすると、心がらくになることがあります。
人は自分軸を持ち、あるがままに生きることが
難しく、心が疲れたり矛盾を抱えたり、複雑な
思いを抱くことがあります。

そんなときは、身近な自然体なものを眺めて
みましょう。

自然の草花や陽の光、川の流れや動物たちの
動きなど、自分の中の自然体の部分に響く
ものに出会えたら、心も充電できるはずですよ。

