

# ほけんだより



令和4年3月24日  
星林高校 保健室

終業式を迎え、明日から春休みです。この1年間の学校生活はどうでしたか？楽しかったことだけでなく、つらかったこともたくさんあったと思いますが、新年度を新たな気持ちで迎えられるように春休み中に心も体もリフレッシュしてくださいね！4月から元気に会えるのを楽しみにしています。

## ～3学期の来室状況(1月6日～3月18日)～

	1月	2月	3月	合計(人)
けが	7	11	6	24
病気	60	40	7	107
その他	8	0	2	10
合計(人)	75	51	15	141

## ～1年間の来室状況(4月6日～3月18日)～

 体調がわるくて 来た人 <b>306人</b> 一番多かった症状 <b>倦怠感</b>	 ケガの手当てで 来た人 <b>517人</b> 一番多かったケガ <b>擦り傷</b>	保健室の 利用件数 <b>883</b> 件
--	--	---------------------------------

1月は、寒さや冬休み明けということが重なり、体調不良で来室する人が多くいました。季節の変わり目に体調不良で来室する人が多くいたため、日頃から体調管理をしっかり行いましょう。春休みに入っても、規則正しい生活習慣で過ごすようにしましょう。また、1年を通して登校中の転倒や事故によりけがをする人が少なくありません。交通ルールを守り、時間に余裕を持って登校することを心がけてください。

# 春休みの間に 自分をメンテナンス



体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう！

### Step 4 リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



### Step 3 身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



### Step 2 持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



### Step 1 受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



### 保健室からのお願い

- ☆毎朝の検温および症状の有無について『健康観察票』へ記入してください。
- ☆PCR検査・抗原検査を受ける場合は、すみやかに学校まで連絡してください。