



令和 6 年 3 月 25 日(月)  
五所川原高校定時制 保健室  
No.13

いよいよ今年度も残りわずかです。みなさんにとってどんな1年間でしたか？  
1年間を通じ、みなさんが普段の授業、様々な行事に一生懸命取り組む姿は素晴らしかったです。  
4月からは新年次になります。目標を持って新しい生活をスタートさせましょう。4月の始業式で  
元気な姿で会えることを楽しみにしています。



## ～今年度の保健室利用状況～



体調不良者の来室が 40 件あり、内訳としては頭痛が最も多かったです。寝不足や生活リズムの乱れが原因かな？と思われるケースもありました。健康的な生活を心がけるとともに、頭痛が起きやすい人は薬を常備しておく等の対策も必要です。

また、今年度はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症に罹患する生徒もいました。手洗いうがい、換気などの基本的な対策はこれからも続けていきましょう。

## ～保護者の方へお願い～

### ○保健調査票を配付しました

お子様を通じて『保健調査票』を封筒に入れ、配付しています。

緊急時連絡先等、変更箇所がありましたら、二重線を引いて訂正をお願いします。

4月9日(火)の始業式の日回収します。



# 1年間を振り返ろう

1年間の生活を振り返り、できたことをチェックしてみよう！  
チェックが付きなかった項目は来年度改善できるよう心がけましょう。

## からだ

- 病気はしなかった
- 大きなケガをしなかった
- 健康診断後の治療勧告をもらった人は受診した

## 生活リズム

- 早寝・早起きができた
- 朝ご飯を毎日食べた
- 適度な運動をした

## 衛生

- 食事後は歯みがきをした
- ハンカチをいつも持っていた
- 手洗い・手指消毒をしっかりと

## こころ

- 友だちと仲良くできた
- 思いやりの心を持てた
- 人の親切を受け取ったとき、「ありがとう」と言えた

## 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  
ところがあれば  
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  
早寝早起きを続け、  
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！



**あ** 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** 身のまわりを  
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。



## 1年間ありがとうございました

1年間ありがとうございました。生徒のみなさんの行事での活躍や、1年間を通しての成長を近くで見ることができ、嬉しかったです。

保護者の皆様におかれましては、本校の学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。来年度もよろしくお願いたします。

また、お子様の健康面等で心配なことがありましたらいつでもご相談ください。

