

保健室だより 3月号

令和7(2025)年3月

上宮学園中学校
上宮高等学校 保健室

厳しい寒さも少し和らぎ、ようやく暖かくなってきました。
1,2年生の皆さん、もうすぐ学年が変わりますね。
また皆さんと一緒に過ごせる日々が、今からとても楽しみです。
そして、3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。
これからも皆さんは、心と体で多くのことを経験して素敵な大人になっていくことだと思います。
どんな一日でもしっかりご飯を食べて、夜はしっかり寝てくださいね。
これからも皆さんにたくさんの幸せが訪れますように。



保健室1年間の記録 R7 2/22まで

保健室の利用者数

4899名



利用者が一番多かった月

6月 (中高共に)



感染症が一番流行った月

12月 (中高共に)



流行った感染症 BEST3

1. インフルエンザ
2. 新型コロナウイルス
3. マイコプラズマ肺炎



利用者が一番少なかった
クラス (中学部門)

中1-2

おめでとう♡



利用者が一番少なかった
クラス (高校部門)

高2-16

おめでとう♡



6月の来室者数は中高合わせて、なんと823名。梅雨の時期は体も心も減入ってしまいますよね。
そんな時こそ、日常の中で心が躍ることを一緒に見つけていきましょう。

また、インフルエンザの罹患者数も中高共に12月が圧倒的に多く、やはり冬場は抵抗力の向上に
努めなければならないことを再度実感しました。

新年度もウイルスや菌に負けない体づくりを、日々行っていきましょうね!

おしゃれ障害に気をつけよう!

おしゃれ障害とは、おしゃれをすることによって起こるトラブルの総称です。
おしゃれをすると、自分に自信が持てたり心が上向きになったりしますよね。
しかし、行き過ぎたおしゃれは健康上の危険が伴うもの。
皆さんの肌や体はまだ発達途中です。今負担をかけすぎることによって、大人になってからの
おしゃれが楽しめなくなってしまうかもしれません。

おしゃれの基本は、清潔さとすこやかさ。
華やかなメイクよりも丁寧なスキンケアです。

将来の自分のために、学校にいる間は「おしゃれの基本」を大切に。
今はおしゃれを楽しむための土台作りを頑張りましょうね。



環境が変わる不安から心が少し不安定になる時期です。
この時期にあるイライラや落ち込みは心の自然な反応。
ぜひ、自分だけの「キブンスイッチ」を見つけてみてくださいね。

いつも **心** に持ってこよう

自分だけの **キブンスイッチ**

なんだかモヤモヤする♡
なんとなく調子が出ない♡
ちょっとしたことでイラっとする♡

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば...

- 深呼吸する
- 目を閉じて数を数える
- 換気をする
- 冷たい水を飲む
- ストレッチをする
- イライラを紙に書いて破る

気持ちいいと思うことならなんでもOK!



セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

新年度も一緒に
頑張ってください!

春休みのうちに
やっておこう

- ✓ 靴や服のサイズの確認
- ✓ 借りたものを返す
- ✓ 新年度の準備
- ✓ 気になるところの治療
- ✓ 身の回りの整理