

日差しがやわらぎ、少しずつ春が近づいてきました。春服に袖を通すのが楽しみな季節ですね。2026年が始まってから、早くも3か月目を迎えました。卒業を迎える人、新しい学年へ進む人、それぞれにとって大きな節目の季節でもあり、期待と同時に新クラス等への不安も感じやすい時期でもあります。今回は、この1年間の保健室の様子を振り返りながら、心や体が少しゆらぎやすいこの時期に、自分を整えるヒントについて紹介します。

数字で見る上宮の保健室

利用者が一番多かった月

中学: **6月** (345人)

高校: **9月** (407人)

インフルエンザ罹患件数

724件

(中学:188件 高校:536件)

2025年度の合計利用者数

4521人

9月(来室者数トップ)の1日平均

約33人

ケガでの来室が一番多かった月

6月(中高共に)

月別来室数(中学・高校別)



2025年度の上宮保健室利用者数は2月末までで**4521人**でした。

その中でも、特にインフルエンザの流行が印象に残っています。A型が11月、B型は1・2月に流行し、クラスだけでなく部活内でも感染が広がる様子が見られました。

これらの数字たちは、学校に来なければ表れないものです。生徒の皆さんが頑張っている証拠だと思います。これからも皆さんの学校生活を支える保健室であり続けたいと思っています。

※2025年度の上宮生徒数内訳
中学生:371名 高校生:1871名
合計:2242名



ChatGPT (生成 AI) どのように使っていますか?



みなさんは、ChatGPTを使ったことがありますか?

ChatGPTとは、対話型の生成AI(人工知能)サービスのことで、普段から使っている人もいれば、「まだ使ったことはない」という人もいるかもしれません。

私は数年前の大学生の時、友人に勧められて使い始めました。実際に使ってみると、一般的な検索とはまた違って、すぐに答えが返ってくる便利さ面白さに驚かされました。今では、私たちの生活の中で、少しずつ身近な存在になっているのではないかなと思います。単なる便利なツールにとどまらず、心や体を整える“入り口”として役立つこともあります。

今回は、保健室の先生が考える、「ChatGPTの3つの使い方」を紹介します。

気持ちを言葉にしてみる

「なんかイライラ」「なんとなくモヤモヤ」言葉にはしづらい、心に引っかかる小さな感情が出てしまうことはありませんか?

その気持ちを言語化してみると、心の中を”見える形”にする作業。見えるようになると、自分を少し落ち着いて見つめ直すことができるかもしれません。



人間関係の“翻訳機”として使う

友達や恋人の態度が気になったときや、不安が続いたりしたとき、人に相談するほどじゃないけど「きつこうに違いない」と悩むことはありませんか?

「相手はどういう気持ちだった可能性がある?」「この状況を他の人が見るとどう見える?」などいくつかの見方を並べてみることで、自分の思い込みに気づいたり、出来事を少し引いた視点から見つめ直すことができます。



体調セルフチェックの入り口

家に一人にいるときなど、「なんだかお腹が痛い」「最近ずっとだるい」と体のことが気になることはありませんか?

症状を言葉にしてみると、体の様子を整理するヒントを示されることがあります。不安をそのままにせず、次の一步を考える一步に繋がるかもしれません。もちろん、家族や保健室、医療機関に相談することも大切です。

⚠️ 使う時の守ってほしい注意点

使いすぎには気を付ける

使う時間のバランスを大切にしてくださいね。また、課題などの自分のすべきことを何でもAIだけに頼らないようにしましょう。

人に相談することも大切に

本当に支えになるのは、人とのやりとりの間で生まれる安心感。保健室も相談できる場所の一つとして覚えて貰えたいです。

情報を過剰にすぎない

生成AIは誤った情報を示してくる場合もあります。あくまでも「ヒントをくれる道具」として使い、AIの特性を理解して使しましょう。

個人情報は入力しない

本名、住所、電話番号、学校名、顔写真など個人が特定されるような情報は絶対に入れてはいけません。情報の漏洩に気を付けましょう。

個人情報

3月号を書いている先生は旅行が趣味で、プランを立てる時にChatGPTを使ったりしてるよ～行きたいスポットやホテルを入れて、回り方を一緒に考えてもらってるよ! 計画立てるのが苦手だからいつも助かってるよ～

