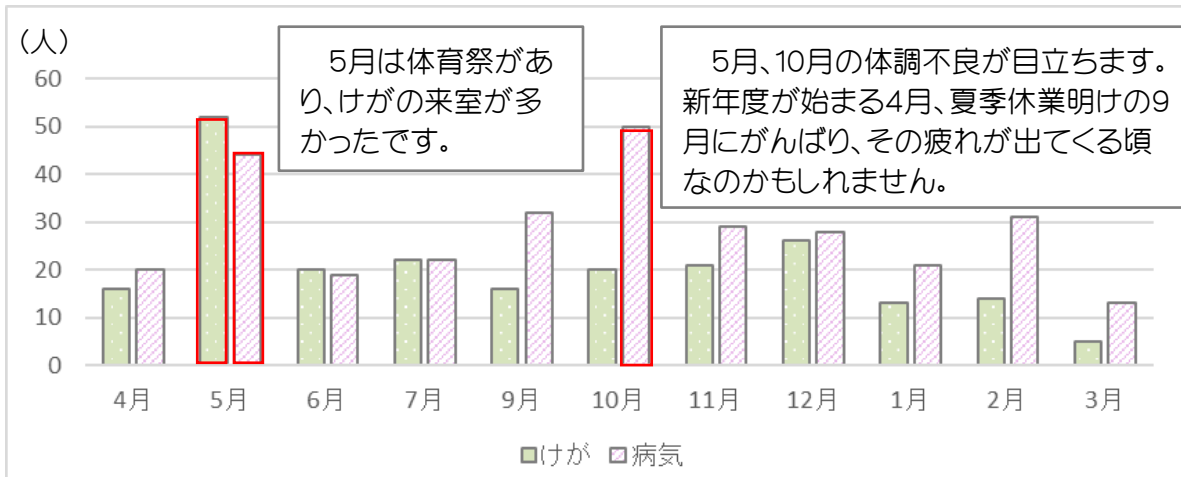


令和6年度 保健室年間来室者数

R6.3.14 現在



け が … 225人 (昨年度: 259人)
 主な症状 … 擦り傷、打撲

体調不良 … 309人 (昨年度: 342人)
 主な症状 … 頭痛、気持ちが悪い

合 計 … 534人 (601人)

体調不良は感染症だけでなく、季節、気温、天候、行事など様々なことが影響して起こります。
 どんな時に体調を崩しやすいか、自分の体のことを知っておくと、予防やいざという時の対応がしやすくなります。

ほけんだより

春休み号

令和6年3月
 南河内第二中学校
 保健室

いつも に持ってあこう

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もイラっとする

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

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。



ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな1日を過ごせるようにしましょう。

悩みや不安でもやもやすることもあったと思います。1年間がんばりましたね。

春休み中、好きなことをしたり、お家の人とお話したり、ほーっとしてみたい…ゆっくり過ごしてリフレッシュしてください。

