

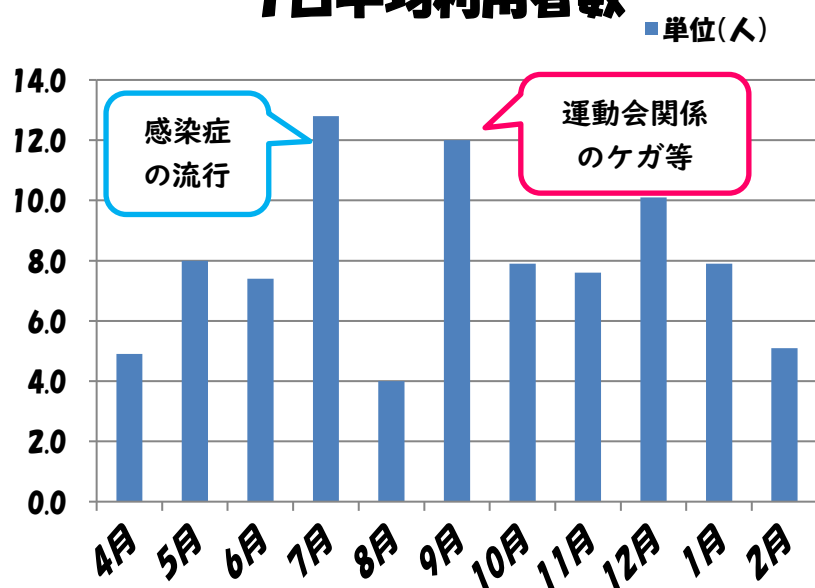
保健だより 3月

愛媛県立
松山西中等教育学校
R7. 3. 4

3月に入り、今年度も残すところ1か月となりました。体も心も元気に、この1年を締めくくりましょう！

今年度の保健室利用状況 (2月20日現在)

1日平均利用者数



★保健室の1年間★

来室者の合計 1535人

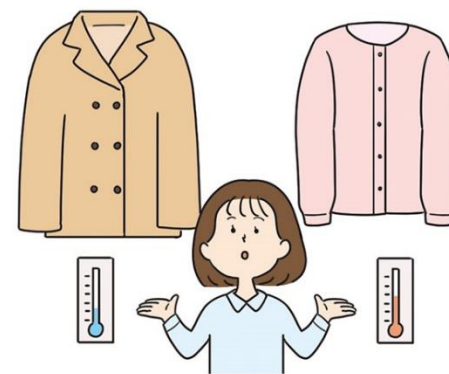
- * 1日平均利用者数 8人
- * 内科的利用者数 699人
頭痛、気分不良、かぜ症状など
- * 外科的利用者数 475人
擦り傷、打撲、捻挫・突き指など
- * その他利用者数 361人

三寒四温 気温の変化 に気をつけて

「三寒四温」という言葉を知っていますか。日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、「昨日は寒かったのに今日は暖かい」というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなって来る時季でもあります。

日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせて、体感温度を調節しましょう。

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です！



新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。

病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしよう。

心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。

1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンを OFF にしてみませんか。数時間から一晩くらい、友達に返信をしなくても大丈夫！「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、さまざまな理由で連絡が取れなくなることもよくあるからです。デジタル機器を OFF にすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話をしたり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたりと、豊かな時間を過ごすことの価値に気づけるはず！また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防げて、夜はぐっすり眠れるでしょう。



「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんなときは、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみては？ ノートや小物を借りたお礼、お弁当箱などに貼ると、感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめ。笑顔は万能ですから！「あなたのおかげで助かったよ」「元気になれたよ」という素直な気持ちが伝わるでしょう。