



明けましておめでとうございます！
新しい年が始まりました。冬休み
は、心と体をゆっくり休めることが
できましたか？寒さが厳しい1月は、
体調を崩しやすい時期でもあります。
生活リズムを整え、元気に学
校生活をスタートさせましょう。



3年生のみなさん！
受験生としての時間は、もう多く
残されていません。体調管理だけ
でなく、授業に向かう姿勢や日々
の過ごし方も、結果につながります。
「今の自分で大丈夫か」を考え、行
動を改める1月にしましょう！

～3年生スポーツ振興センターの提出について～

学校でケガをして医療機関を受診した生徒に、スポーツ振興センターの書類を渡しています。保護者様記
入の用紙(医療証等併用届)と医療機関記入の用紙(医療等の状況)を合わせて保健室に**早急に**提出して
ください。※申請には数か月かかります。急いで提出しましょう！

うま 馬く 休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって
体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキツとします。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう

冷えは 万病のもと

冷えは、
体に様々な不調を
ひき起こします。
温かくして
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛

下痢

便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

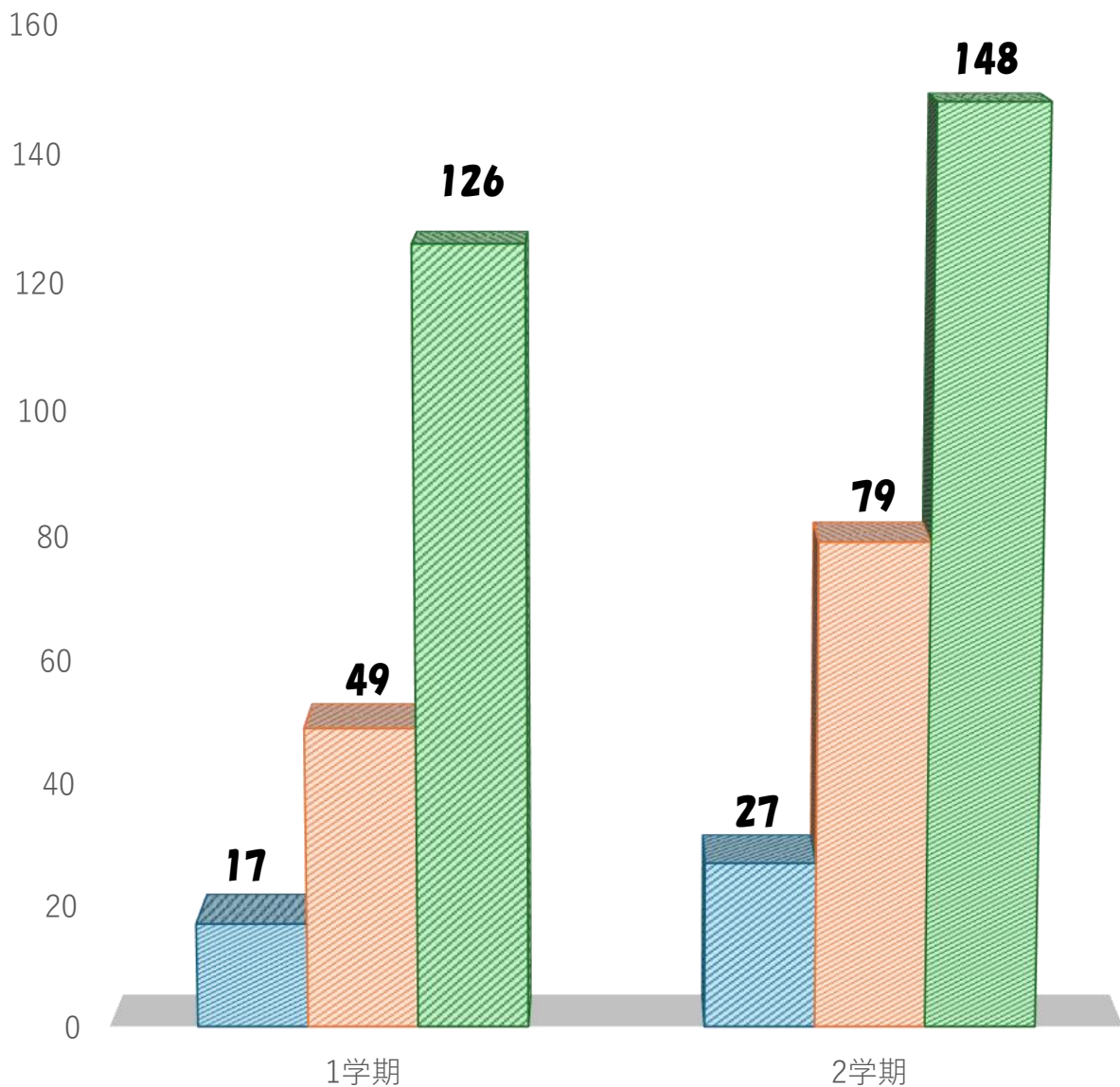
ほけんしつ
保健室の
リようしゃすう
利用者数



ほけんだよりを
終わる

外科的 保健室来室数

1年生 2年生 3年生



1学期

1-1 8人
1-2 7人
1-3 2人

2-1 21人
2-2 16人
2-3 12人

3-1 18人
3-2 35人
3-3 73人

2学期

1-1 13人
1-2 6人
1-3 8人

2-1 20人
2-2 33人
2-3 26人

3-1 29人
3-2 50人
3-3 69人

2学期に入り、授業中の来室が増えています。保健室は、基本的に授業前・授業後に利用する場所です。保健室に来る前に、『**今、本当に必要な？**』と一度考えてみましょう。



内科的
来室数

内科的 保健室来室数

■ 1年生 ■ 2年生 ■ 3年生



1学期

2学期

1-1 36人
1-2 30人
1-3 15人

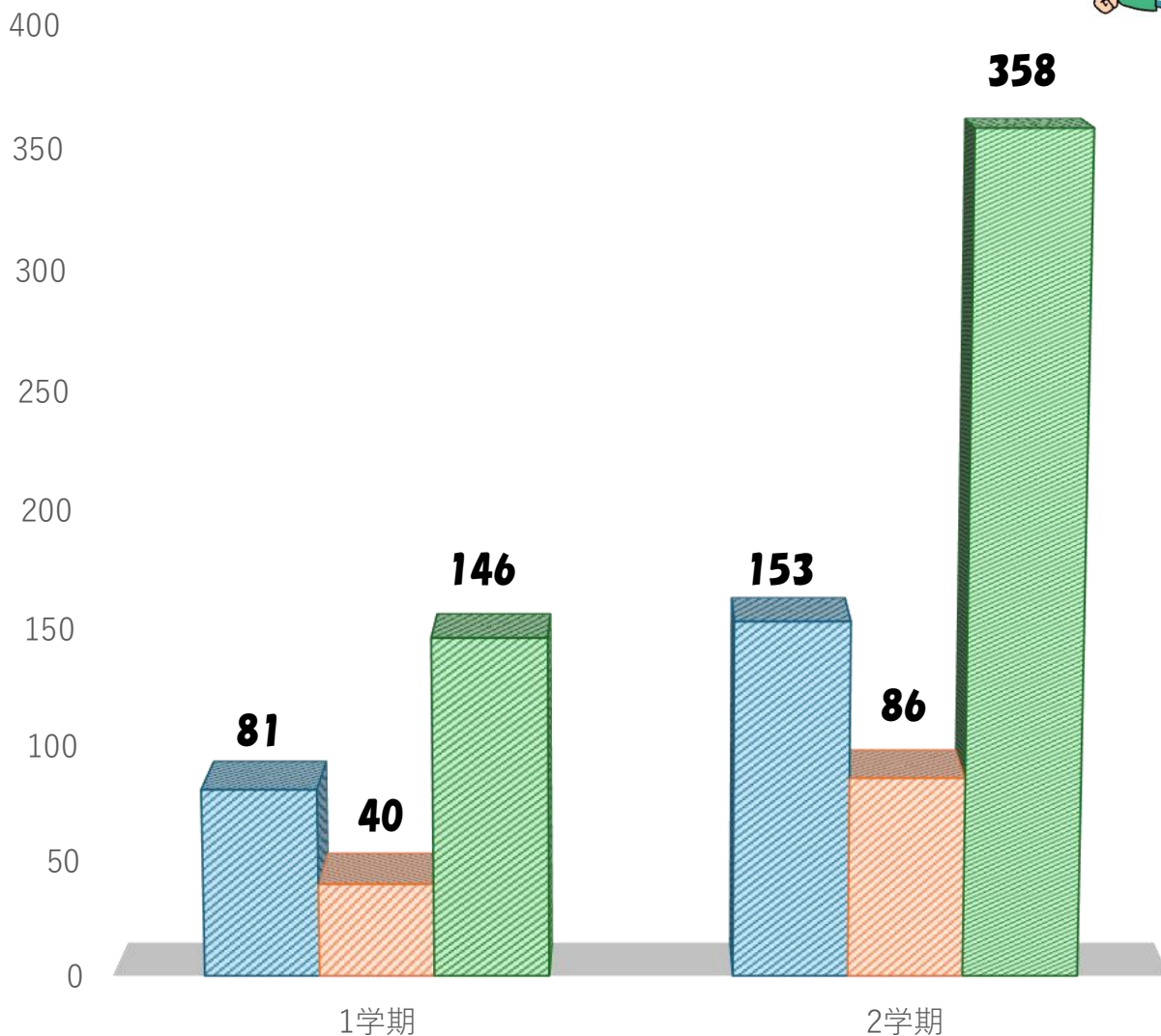
1-1 60人
1-2 42人
1-3 51人

2-1 11人
2-2 5人
2-3 24人

2-1 37人
2-2 29人
2-3 20人

3-1 39人
3-2 40人
3-3 67人

3-1 70人
3-2 103人
3-3 185人



保健室の来室数が1学期に比べて大きく増えています。特に、同じ人が何度も来室する様子も見られます。保健室は、けがや体調が本当につらいときに利用する大切な場所です。少しの不調や不安な気持ちのときは、まず教室で様子を見たり、深呼吸をしたりするなど、自分でできる対処を考えてみましょう。日頃から、十分な睡眠、朝ごはん、規則正しい生活を心がけることが、体調を整える第一歩です。自分の体と向き合い、元気に学校生活を送れるよう、一人ひとりが意識していきましょう。

うま くい く1年に
なりますように！



あけましておめでとうございます

本年もどうぞよろしく願いたします

最後まで見てくれてありがとう！！

みなさんは、「**一年の計は元旦にあり。**」ということわざを聞いたことはありますか？物事を始めるには最初にきちんと計画を立てることが大切だという意味です。

年の初めという節目は、前年の出来事を区切り、心機一転して新しいことに挑戦しやすくなるため、しっかりと目標を立て、2026年良いスタートがきれるようにしましょう！

目標を立てる時に大切なのは、「**期限を決める**」ことです！大きな目標を立て、それを達成するための小さな目標を立てる。また、それをいつまでに達成させるかを決めておきましょう。

期限のない目標は、ただの希望(こうなったらいいな)で終わってしまいます。そうならないためにも、期限を決めて自分に合った目標設定をしてみてくださいね！！