



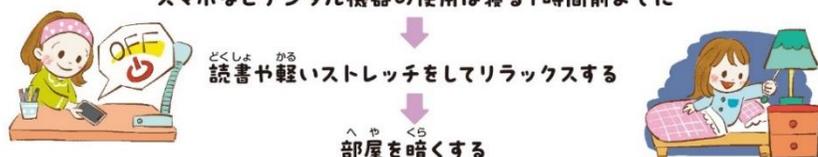
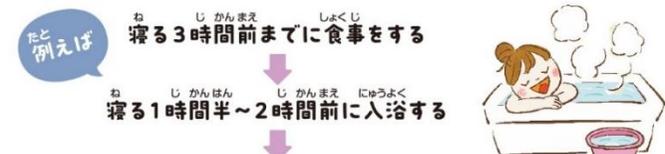
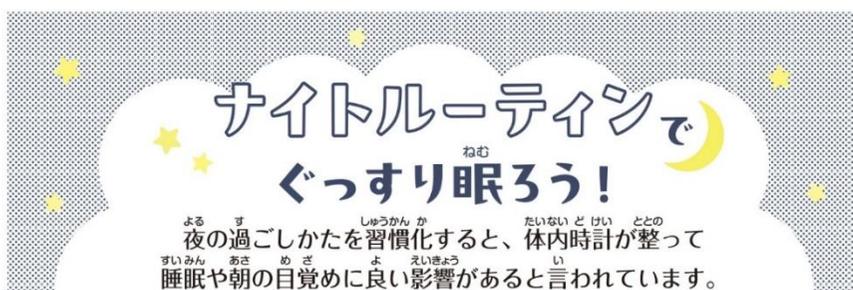
おおさかしりついまづちゅうがっこう ほけんしつ
大阪府立今津中学校 保健室

少しずつ春の気配を感じる季節になりました。3年生のみなさんは卒業を迎え、新しい一歩を踏みだす時期です。1・2年生のみなさんも、クラス替えを前に、期待と不安が入り混じっている頃ではないでしょうか。年度末は心にも体にも疲れが出やすい時期です。生活リズムを整え、自分の心と体の状態を振り返りながら、元気に新年度を迎えられるよう過ごしていきましょう。



2月の学年集会で、保健委員から「ストレスについて」の報告をしました。

ストレスは自然な心の反応です。生きていくなかで避けて通ることはできません。大切なのはストレスに気づき、自分に合った対処方法を知っていくこと。1日の終わりに心と体をゆっくり休めることでストレスを和らげます。今回は、今日からできるナイトルーティンを紹介します。自分に合った対処法を見つけていけるといいですね。



大切なのは自然にできること。
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

こうきほけんいいん 後期保健委員のみなさん、お疲れさまでした！



3年生は1月26日、1・2年生は2月17日に今年度の常任委員会を終えました。通年行っている石けん当番や清潔調べ、健康応援放送に加え、歯みがき週間の呼びかけや学年集会での発表、1年生は歯・口の健康教室、2年生は文化祭の展示準備などを行いました。後期保健委員の感想の一部を紹介します。

常任委員会は終わりましたが、保健委員としてのお仕事はまだ続きます！あと少し、がんばりましょう！

- 委員長としてみんなをまとめたり集会での発表(目標)だったり、周りの人と協力して活動することができたとおもいます。放送では、かみそりになったけれど、ゆっくりしていねいになりました。
- 石けん回収が意外と大変で、女子トイレなどは女子にお願いして取ってもらい、やりがいがありました。
- 石けん当番や清潔調べなど、保健委員でしかできないような仕事ができて楽しかったです。
- 放送。みんなに自分の考えを伝えるのは緊張したけど楽しかった。
- 健康応援放送で、自分で原稿を考えて発表したり、清潔調べや石けん当番をしたりして、自分が委員会に入って、保健委員がしてくれていたことがわかった。
- 歯・口の健康教室で、保健委員以外の1年生と先生方の前で話すというのは、とても緊張したけれど真剣に聞いてくれて嬉しかったし、達成感がありました。
- 歯と口の健康教室で司会をしたこと。何回かかんでしまったけど、やりきることができた。
- 歯と口の健康教室のとき、1年保健委員みんなで頑張ったこと。実験班のみんなで、実験を頑張りました。
- 校外学習の前に救急セットを準備したのが、陰で支えてもらっていることを自分がやって初めて知った。
- 今まで3年間、何度か保健委員をやった中で1番印象に残ったことは3年生の体育祭で先生たちの手伝いをしたことです。今までのいろいろな活動の中でもっとも先生たちの近くで手伝えたと思ったからです。放送を何度もできて良い経験になったし、自分自身も知識をつけることが出来ました。保健室につき添いで行って「ありがとう」と言われたことも嬉しくて印象に残っています。
- 歯みがき週間のチェックで歯みがきをできた人などが増えたとき嬉しかったです。
- 体調不良の人が多かったので、サポートして、保健室へ連れていく仕事を頑張りました。緊張しながらの放送も思い出です。
- 1年間保健委員として活動していたので、それぞれの季節によって気を付けた方がよいことなどを知れたので、自分自身の健康につながったと思いました。多くの人に感謝してもらえてうれしかったです。

2025年4月~12月まで

保健室
の利用者数
1771人

- 多かった症状
1. 頭が痛い
 2. 気持ち悪い
 3. おなか痛い

- 多かったケガ
1. すり傷
 2. ねんざ
 3. 突き指・鼻血

保健室に来た人	
多かった月	少なかった月
10月	4月