



保健だより 3月

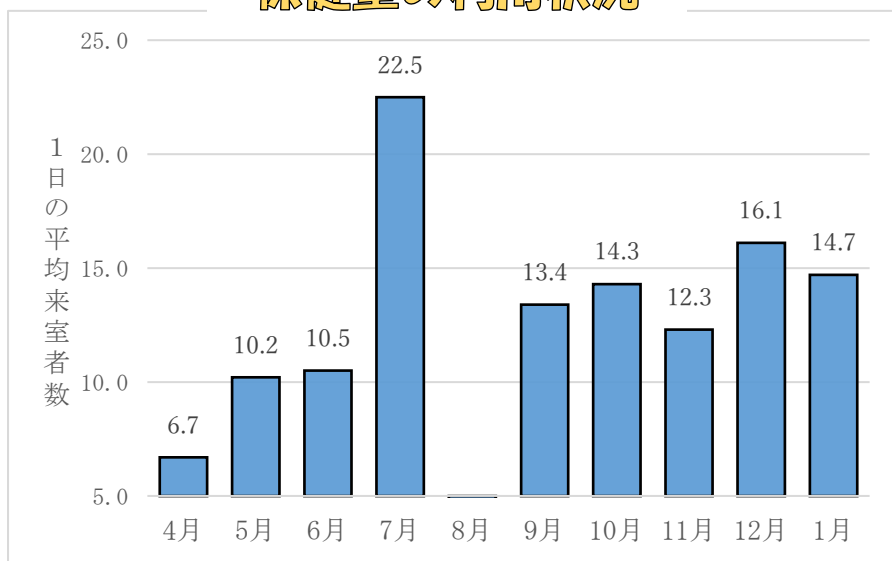
令和6年度
松山商業高等学校
保健室

少し寒さも和らいで、春の訪れを感じるようになりました。卒業式では、卒業生のみんながとてもりりしく、かっこよく見えましたね。1・2年生のみなさんも、自分が卒業する時に高校生活で大きく成長したと感じられるよう、1日1日を大切に過ごしてください。



保健室の利用状況

1月31日現在



保健室利用者 2,118人

利用者が多い月 7月

新型コロナの流行もあり、7月の来室者が多かったです。最近では冬以外にも感染症の流行があるので、日頃から感染症対策を心掛けましょう。

多い症状(内科的)

頭痛、倦怠感

多い症状(外科的)

擦り傷、打撲

1年間を振り返ってみましょう。みなさんは元気に過ごすことができましたか？

春が近づいたとはいえ、寒い日は続きます。防寒対策も引き続き行い、充実した日々を過ごしましょう。

Thank You Gracias спасибо اركش Terima kasih Dank je 謝謝

3月9日は「ありがとう(サンキュー)の日」

「ありがとう」は、言った方も言われた方もうれしい素敵な言葉です。みなさんは何かをしてもらった時、「ありがとう」と伝えることができますか？周りの人から何かしてもらうことを、当たり前だと思っていないでしょうか。

意識して過ごしてみると、何気ない日常の中にも感謝をする場面は多くあります。例えば、学校へ通えるということ。ご飯を用意してくれていること。「おはよう」と言い合える友達がいること。普段は忘れがちですが、それはとても幸せで、感謝すべきことです。

どうか、周りであふれている「ありがとう」を見逃さないでください。そして、声に出して日頃の感謝を伝えてみましょう。「ありがとう」の数だけ、あなたは周りの人に支えられています。

保健室からもみなさんに。みなさんと過ごす毎日はとても楽しくて、いつも元気をもらっています。

みなさんと出会えたことに、1年間を共に過ごせたことに、ありがとう。

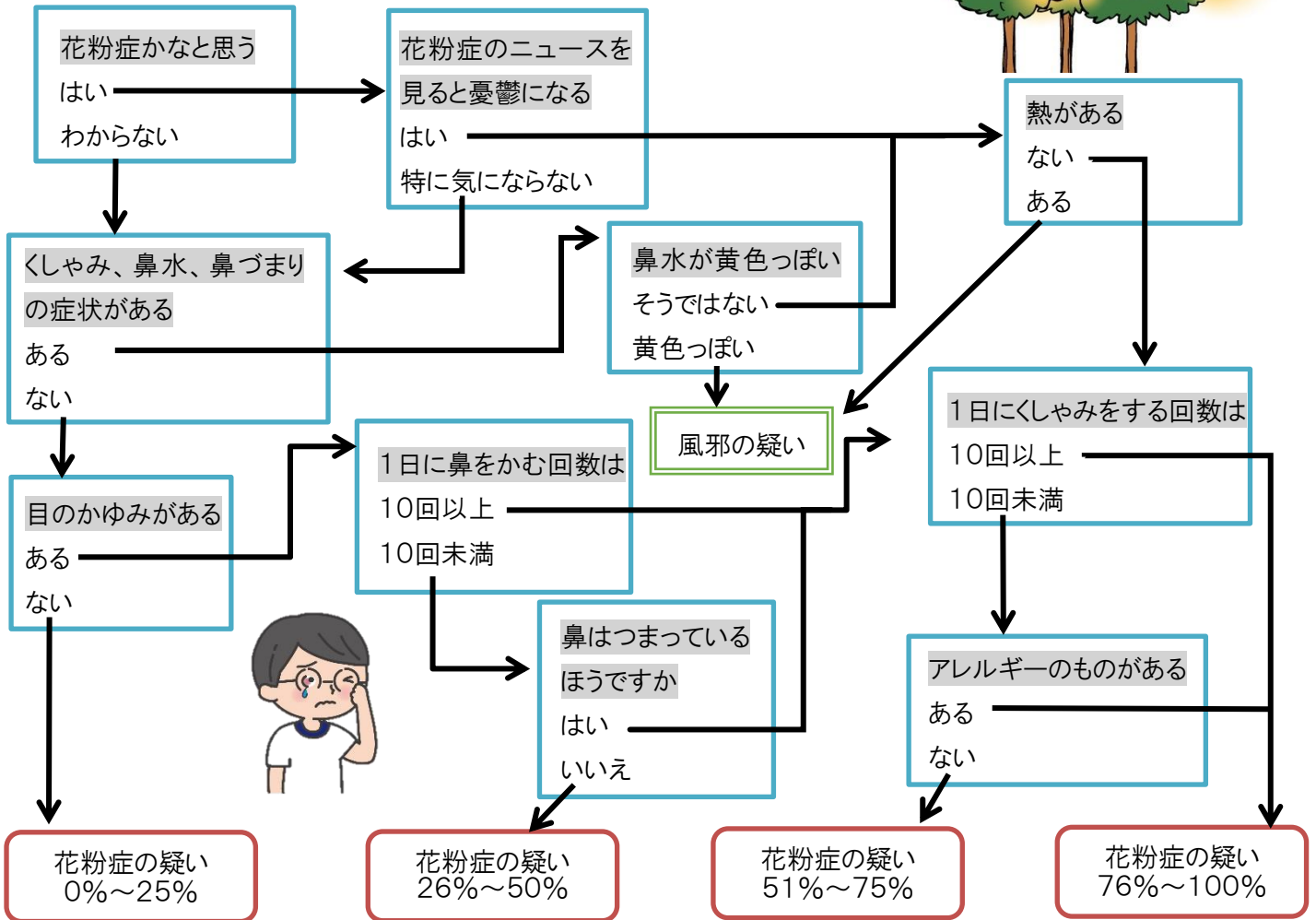
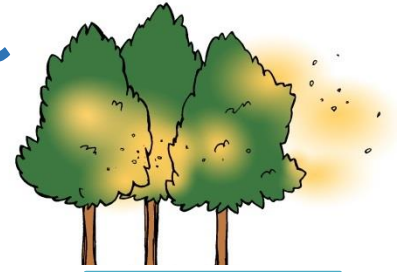
ありがとうの気持ちを



cám ơn धन्यवाद Asante Köszönöm Tack 감사합니다 khop kun

そのくしゃみや鼻水、花粉症かもしれません

花粉症は、突然発症することもあります。
自分が花粉症かどうかチェックしてみましょう！



『厚生労働省 花粉症特集』 より

花粉症は、完治が難しいケースが多いといわれています。症状がひどい場合は、病院を受診して薬をもらうことも1つの対策になります。自分に合う対策を見つけて、快適に過ごしましょう！！

病院受診は春休みのうちに！！！！

1学期に健康診断を実施していますが、病院受診を勧告された人は、もう病院受診を済ませましたか？

新学期が始まると、また健康診断を実施します。

病院受診をしていない人は、再度、受診勧告をされる可能性があります。まだ治療に行けていない人、気になるところがある人は春休みの間に受診し、受診勧告を再度されなくても済むよう、万全の状態新学期を迎えましょう！

春休み中に治療しておこう

