

# 保健だより 2月

2023年(令和5年)  
2月15日  
長浜小学校  
保健室



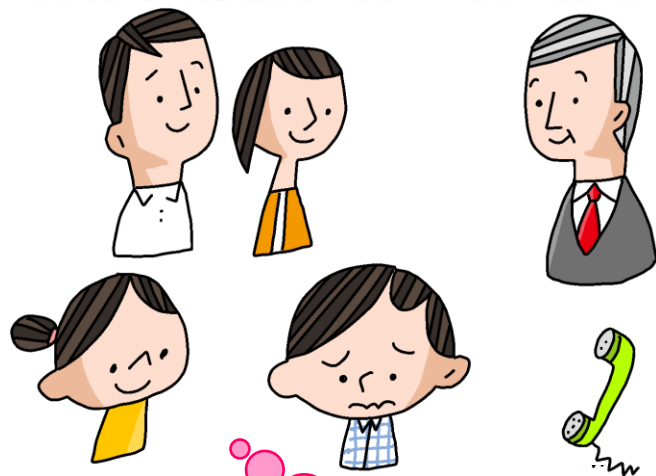
2月保健目標 **心の健康について考えよう!**

3学期もあと残すところ1ヶ月ほどになりました。6年生は小学校生活もあとわずかです。6年生との楽しい思い出をたくさん作って、悔いの残らない1ヶ月にできると良いですね。

3学期はいろいろなまとめの時期でもありますね。保健室でもいろいろなまとめをしています。来年度もっとみんなが心も体も元気になるように、これから振り返ってまとめていきます!

## なやみや不安を相談できる人はいますか?

なやみや不安があるときは、家族や友だち、先生などに相談しましょう。また、もし不安やなやみを持っている友だちがいたら、話を聞いてあげましょう。その際には、友だちの顔を見て話し、いっしょに考えてあげることが大切です。



### ★自分に合った相談相手を見つけましょう

- ・家族
- ・友だち
- ・担任の先生
- ・保健室の先生
- ・スクールカウンセラー
- ・電話相談 など

読書や音楽...

悩みや不安を軽くするために

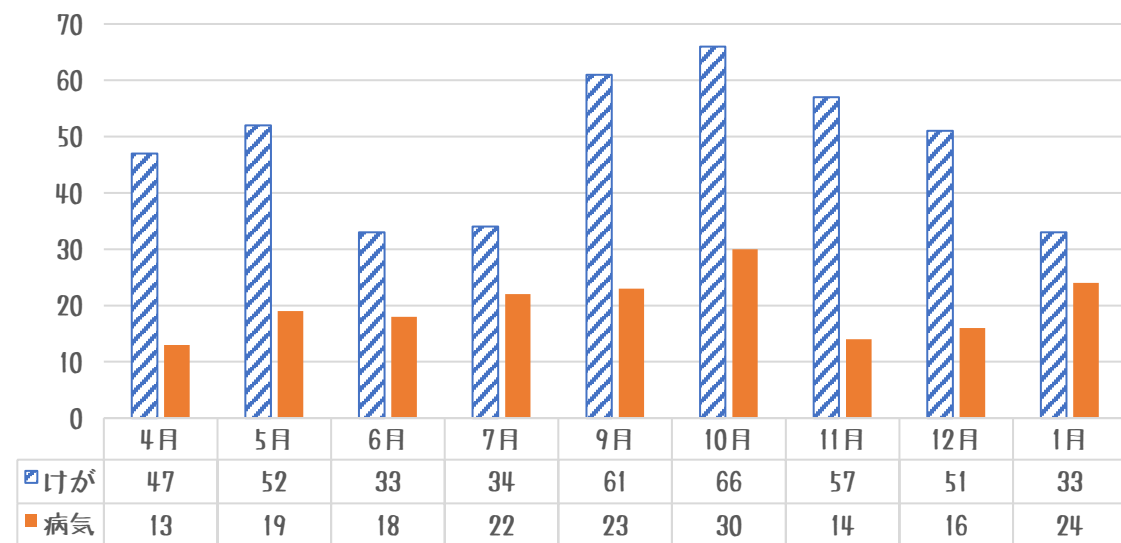
休養やすいみん...

自分がリラックスできる方法を

ため 試してみても良いですね♪

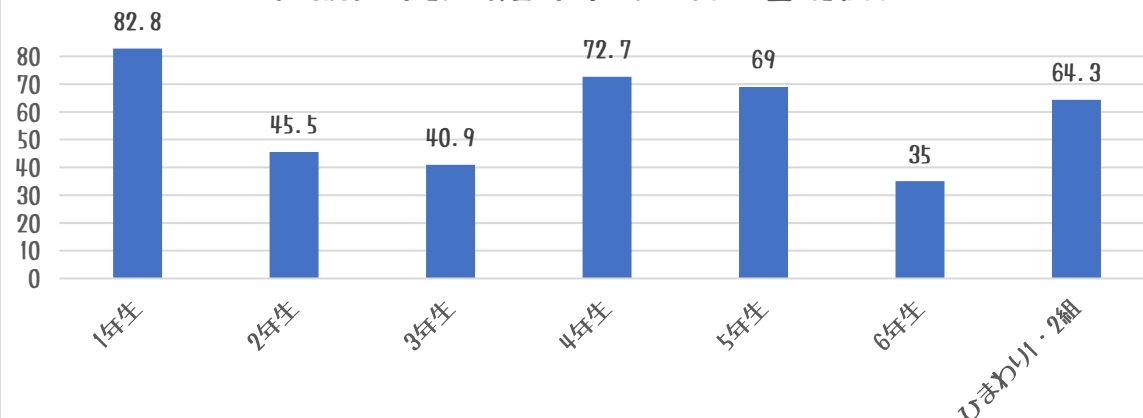
スポーツや友達と遊ぶ...

保健室来室者数(人)



9月と10月は体育発表会の練習でのケガ人が多かったです。行事の続く時期には体調不良や怪我が増えているように思います。これ以外にも「その他」として話をしたかったり静かに過ごしたかったりという理由での来室者も見られます。

定期健康診断治療率(2月1日現在)



定期健康診断の治療率は前年度に比べ上昇しています。まだ治療が終わっていない場合は、新しい学年までに治療を済ませてよい新学期になるようにしていきましょう。