

内子高校 保健だより

令和7年3月

March*



祝卒業



～これからも元気に生きていくために～

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。1年生の頃から知っているみなさんがそれぞれの進路に向かって巣立つ姿を見て誇らしく思います。

この先、勉強や仕事をがんばるにも、趣味の活動に打ち込むにも、友だちと楽しい時間を過ごすにも、心身ともに健康であることが重要です。



自分の健康を守るのは、あなた自身です。規則正しい生活をする、栄養バランスのよい食事をする、しっかり休息をとる（寝る）、適度に運動をする……。健康の基本を忘れず、ときどき自分の生活を見直しましょう。

今は、時代の変化が著しく、情報であふれた社会です。それは便利な一方で、実は危険な情報も近くに潜んでいることもあります。中にはデマが流れていることもあります。

不安になることがたくさんあると思いますが大丈夫。内子高校で出会った人たちや、支えてくれたご家族がいます。困った時はいつでも頼りましょう。そして、そばで支えてくれた人に恩返しができる大人になってください。

どうか、自分自身を大切にしてください。みなさん一人一人の幸せを祈っています。

「人を信じよ、しかし、
その百倍も自らを信じよ。」
(手塚治虫)



あなたは大丈夫？ トイレの使い方チェック！

トイレをいつもきれいに使っている自信ありますか？今回は、保健室に寄せられたトイレの使い方の声を取り上げます。大事なのは、誰が使うときでも清潔な状態でトイレを使えること。トイレの使い方ひとつとっても相手を思いやる心が問われます。



←使い方、知っていますか？

これは、トイレ用のアルコール消毒です。公共のトイレにもコロナ禍以降、形は違いますが置いてあるところが増えました。トイレットペーパーを少しとって上部のポンプを押すとトイレの便座や扉の取っ手などよく触れる箇所を消毒できます。掃除担当の人はもちろん、自分がトイレを使う時にも使用してみてください。

このちぎり方は.....→

このようなちぎり方や床につきそうなくらい長〜い状態のトイレットペーパーがちらほら見られます。さあ、あなたが使うとき清潔な印象を受けるでしょうか。きれいに切るコツは「ミシン目に対して上向きに切る」です。



教育相談室の利用について

毎週金曜日に来ていただき、本館3階にある教育相談室にて相談を聞いてくださいます。今月の開放日は変則的なので注意してください。

3月 教育相談室 開放日

- 3月4日 (火)
- 3月14日 (金)
- 3月18日 (火)
- 3月21日 (金)
- 3月28日 (金)



春休み中も開いています。
3年生も利用可能です。

触れ・道路で
悩みがある

家族との関係が
うまくいかない

意欲が
湧かない

人付き合いが
難しい

人間関係で
困っている

過去のトラウマ
がある

不安や焦りを
感じる

悩みを
聞いてほしい

こんな
お悩み
ありませんか？

あ
り
ま
せ
ん
か？

スクールライフアドバイザーに
聞いてもらいませんか？

教育相談室
スクールライフアドバイザー
上杉 美保 先生

【場 所】本館3階（職員室の上の階）
【開 催 日】原則 毎週金曜日
【開催の目的】は保健室や教育相談室を運営していただく。
【留意点】利用したい場合は事前に保健室又はHRT係に申し込んでください。

廊下などでお知らせ中です↑