



令和8年3月
枚方市立交北小学校
NO.11

冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。



1年間を振り返る



みなさんにとって、どんな1年間でしたか？保健室では、たくさんの人とお話してきた1年間でした。実際にどれぐらいの人数が来室したのかまとめてみました♪
(令和7年4月8日～)

令和8年2月27日

卒業おめでとう



6年生は春からついに中学生!!!

これからも、素敵な出会いがたくさんあるように保健室から祈っています。
みなさん交北小学校とは違う生活のリズムが始まるのではないのでしょうか。体調をくずさないように、しっかり休憩して下さいね。



保健室

の利用者数

のべ
1819人

(内科・外科をあわせて)



- 1. だぼく(うちみ)
- 2. すいきず
- 3. ねんざ

みんな、すり傷を洗うのがとても上手になったし、どうしてケガをしたのか説明してくれるのも分かりやすくて素晴らしいです!

保健室に来た人



※8月はのぞいています※



- 1. あたまがいたい
- 2. 吐き気、気持ち悪い
- 3. おなかがいたい

4月が近づくと少しドキドキ・西先生もなんだかそわそわしてしまう季節です。みんなと一緒にですね。そんな時は保健室で一緒に深呼吸でもしてみよう!



ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

寝る3時間前までに食事を済ます

寝る1時間半~2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。
簡単に続けられ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。

