

ほけんだより 3月号

2026年3月9日

大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程

健康教育担当



まもなく卒業式・終業式を迎え、今年度もいよいよ終わりますね。

この1年は、みなさんにとってどんな時間でしたか？嬉しかったこと、悔しかったこと、思うようにいかない日もあったかもしれませんが、そのすべてが今の自分をつくる大切な経験です。

今月はぜひ、「なんやかんやお疲れさま、自分！」と声をかけてあげてください。登校できたこと、授業に取り組んだこと、誰かに優しくできたこと…小さなことでも立派な成長です。

さらに一歩進んで、「どうしてうまくいったのか？」「調子が出なかったのはなぜか？」と理由に目を向けられたら花マル🌸自分のやる気スイッチや休み方が見えてくるはずですよ。自分の“トリセツ”を作る気持ちで、この1年を振り返ってみましょう。

けんこうきょういくたんとう 健康教育担当からメッセージ

人に優しくできましたか？
自分に優しくできましたか？
「甘やかす」と「優しくする」ことは似ているようで全然違います。



ちゃんと休んで、しっかり整えて、
自分を優しく労わって、
次の春を待ちましょう。

山下

まずは、今年度も
乗り越えた自分を
ほめてあげてください。
春休み、しっかり
休もう

新学年も
一緒に学校生活を
楽しみましょう

岡本



ほけんしつねんかんらいしつしゃう 保健室年間来室者数

保健室の
利用者数
(4.1~2.25)

431人



多かったケガ



1位 擦り傷 2位 とげ 3位 捻挫、やけど

多かった症状



1位 居場所利用 2位 検温 3位 頭痛

今年度も、「ちょっとしゃべりに来たよ〜」という生徒が多かったように感じています。日々の出来事や気持ちを聴かせてもらうことができました。来室が多かった時間帯は「始業前」と「放課後」でした。授業はしっかり受けて、空いた時間で保健室を利用するというメリハリがついていて、とても良いと思います◎

保健室は、ケガや体調不良時の利用はもちろん、健康に関する相談や困りごとがあるとき、一息つきたいとき、「なんとなく」でも大歓迎です。扉から中が見えず、入りづらく感じるかもしれませんが、コンコンとノックして、いつでも気軽に立ち寄ってくださいね😊