

# 保健・安全だより 3月

欠席が非常に少ない状態です。この調子で  
元気に学年末を迎えましょう！

雲雀丘学園中高校 保健室

1年間よく頑張ったね。笑顔で学年末を過ごしましょう！

## 病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を摂っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



## ケガ予防力

- 運動の前後にウォームアップ  
クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている。
- 危険な場所に近づかないようにしている



## ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 心が疲れている時に自分で気づくことができる

健康を守る

## 4つの力

チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、  
体と心が健康であること。  
そのためには「自分の健康は自分で守る」  
という意識を持ち、  
“4つの力”を身につけることが大切です。  
この1年間を振り返って、  
4つの力があるかチェックしましょう。

## 応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている

### 【ご卒業、ご進級おめでとう!】

3/1に高校3年生の卒業式がありました。6年間、あるいは3年間の思い出が走馬灯のように頭の中を駆けめぐりました。卒業の前に、とても嬉しいお手紙(可愛いおやゆび姫のイラストを添えて)を、ある生徒さんからいただきました。「おやゆび姫にとって、ツバメは苦難を救い、幸せへ導く存在です。先生は迷える生徒のツバメのような存在で、優しく、時に厳しく指南してくれる先生が私はだいすきです。」中高時代、生徒の皆さんにとって楽しいことばかりではなかったと思います。悩み、苦しみ、いくつもの壁を頑張って乗り越えられてきたことでしょう。これからも色々な壁が立ちはだかることだと想像しますが、きっと大丈夫。いつでも雲雀丘学園中高校に羽を休めにきてくださいね。心身共に成長された卒業生の皆さんの背中はとてもまぶしく、美しかったです。どうか胸をはって前を向いてね!心から皆さんのご活躍とお幸せを祈っています。

お知らせ  
生徒健康診断  
4/26(金)  
授業あり  
体操服登校

2023年度、生徒の皆さん全員が、安心、安全に学校生活を送ることができたでしょうか。きっとまだまだ足りないところもあると思います。きちんと総括して、来年度に繋げてまいりたいと思います。  
一年間ありがとうございました。

