ほけんだより

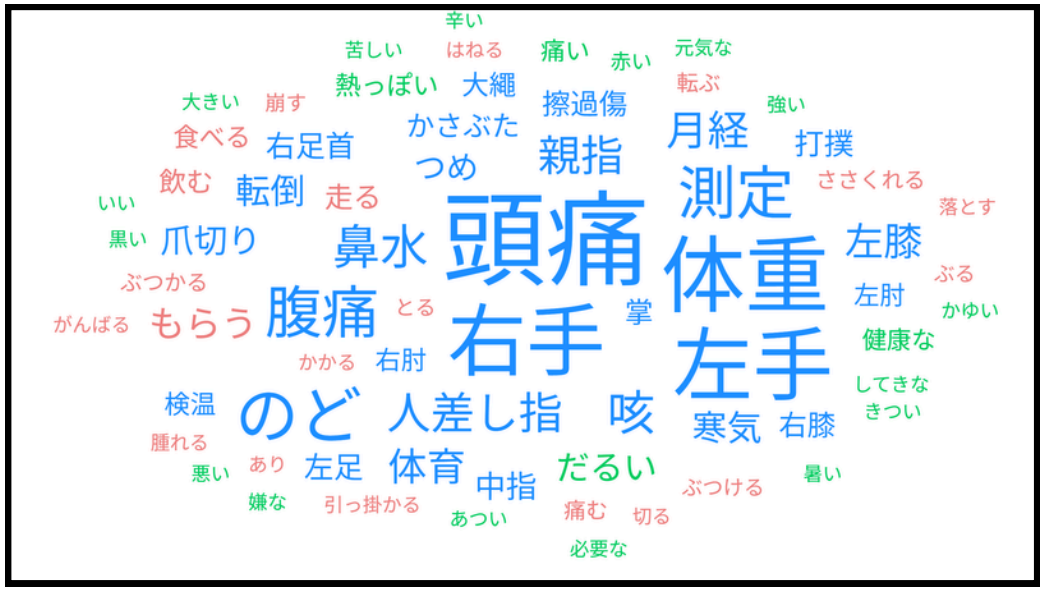
さいたま桜高等学園
令和8年3月9日
3月号

今年度も残すところあと数日。みなさん、本当によくがんばりました。
自分や友達にはなまるをあげてください。
１か月後には、きっと新しい教室や新しい職場にいることでしょう。
４月からも元気に過ごせるように、１年の健康生活をふりかえってみよう。

保健室の１年をふりかえって…

●保健室に来室した人数・・・８１３人　R7.4月8日～R8.2月27日の間

●どんな理由で来室した？



（ユーザーローカルAIテキストマイニングによる分析）

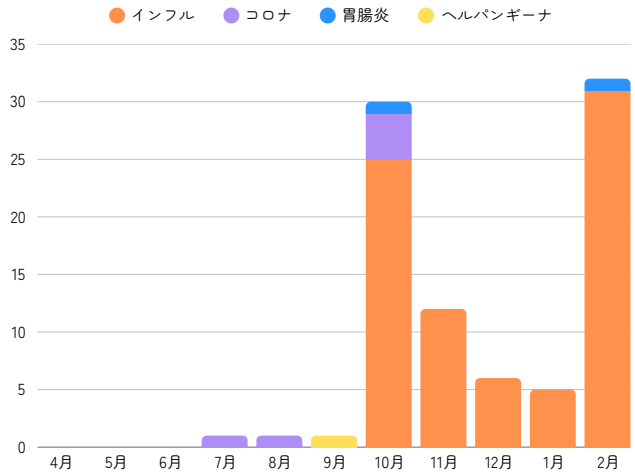
頭痛・のどの痛みで来室する人が多かった。

休み時間に身長や体重を測りにくる人も！

けがは桜勇祭前の大縄や体育のときが多め。

●出席停止でお休みした人数・・・８８人

●どんな感染症が流行した？



インフルエンザ（A型、B型）・・・７９人

新型コロナウイルス・・・６人

感染性胃腸炎・・・２人

ヘルパンギーナ・・・１人

3月9日はサンキューの日

THANK YOU

最近「ありがとう」って言いましたか？ 実はこの言葉、言った人にも言われた人にもいい効果があることが分かっています。

「ありがとう」を言うと・・・
・脳の中で「幸せホルモン」が出る！
・ケガが治りやすくなる！
・かぜや病気になりにくくなる！

お世話になった人に「ありがとう」を伝えてみよう

今年度の健康診断で、お手紙をもらったひとへ

もう病院・歯科医院の受診は済ませましたか？
春休みを使って、治療を終わらせておきましょう。

特に３年生は、心と体をしっかりと整えてから、新しい場所へ旅立ってくださいね