

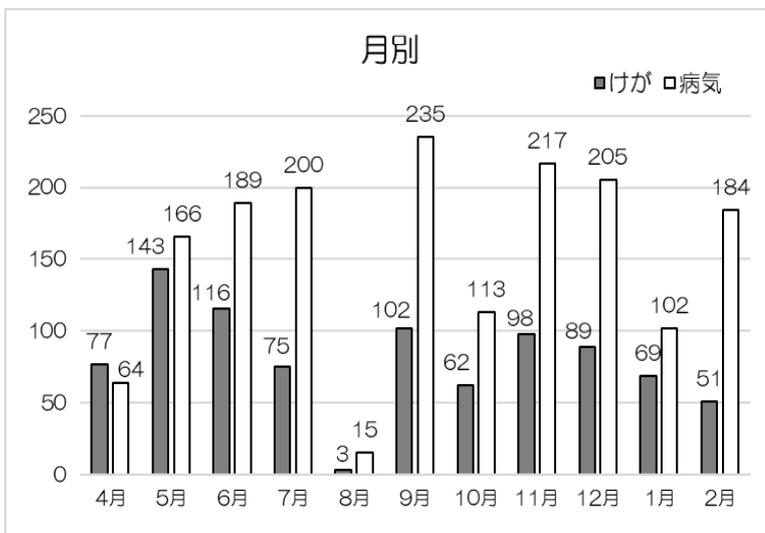
暖かい日が少しずつ増えてきましたね。3月は学年の締めくくりの時期です。3年生にとっては、清原中で過ごす時間が残りわずかとなりました。皆さんそれぞれの新しい出発が待っています。4月から良いスタートが切れるように体調を整えておきましょう。

## 2月の保健目標 健康生活について振り返ろう

令和5年度の保健室来室状況

R5年4月10日～R6年2月29日までの人数

■月別■



■学年別■

|    | 1年  | 2年   | 3年  | 合計   |
|----|-----|------|-----|------|
| けが | 266 | 405  | 160 | 831  |
| 病気 | 497 | 724  | 440 | 1661 |
| 合計 | 763 | 1129 | 600 | 2492 |

頭痛を訴えて来室する生徒が多かったです。風邪の症状だけでなく、中には睡眠不足で頭痛が起きている人もいました。

夜遅くまでスマートフォン等を使用している人はいませんか？時間を決めて、使用してくださいね。

万全な体調で新年度を迎えるためにも、春休み中に自分の生活習慣を振り返ってみてください。元気な毎日を送れるよう、規則正しい生活を送りましょう。

■一番多かった症状■  
頭痛（649名）  
続いて、気分不快、腹痛でした。



■一番多かったけが■  
擦り傷（176名）  
続いて、打撲、捻挫でした。



**“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑**

たくさん笑うと、ウイルスなどと戦ってくれる「NK細胞」を活性化して、免疫力を高めてくれると言われていています。特別おもしろいことがなくても、口角を上げて笑顔を作ることで、脳が騙されて「楽しい」と思うのだとか。心の健康にも免疫力アップにも効果が期待できます。

