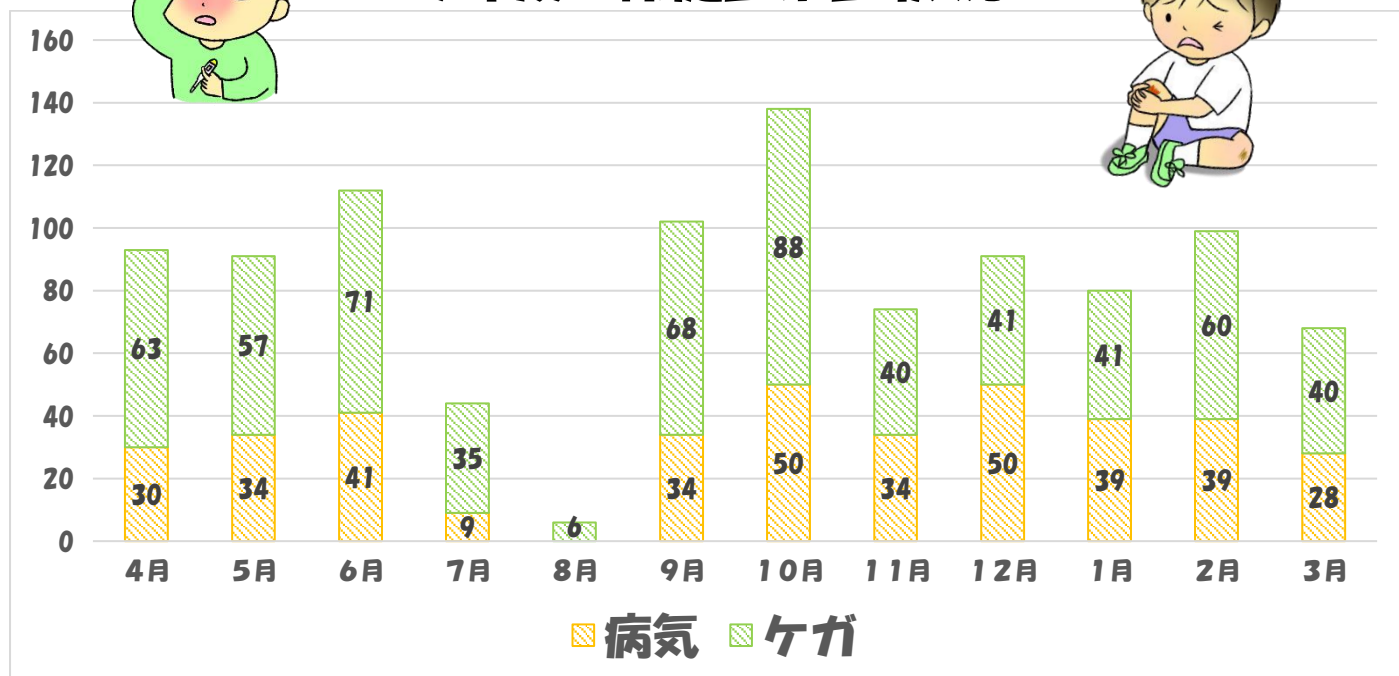


令和8年3月24日 龍野小学校 保健室

6年生は卒業、他の学年のみなさんは進級し、いよいよ楽しみにしている春休みが始まります。春休みを楽しく過ごすためにもみなさんが気を付けて生活することが大切です。手洗い・うがいやマスクを着用し、元気に過ごせるようにしましょう。



こんねんと ほけんしつらいしつじょうきょう  
**<今年度の保健室来室状況>**



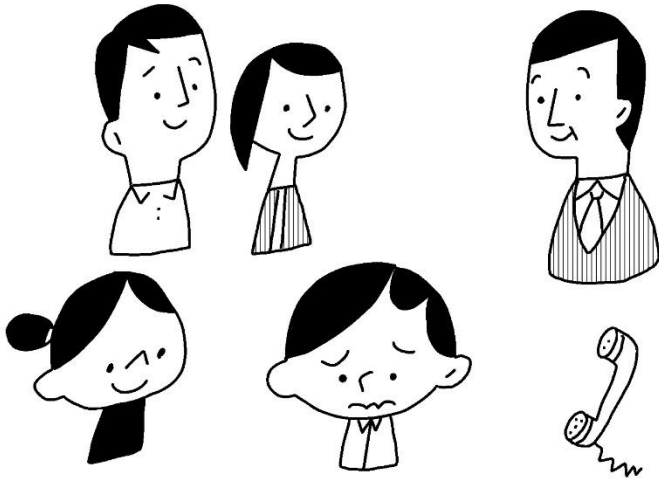
令和7年度（3月19日現在）の保健室の来室者は、けが人589人、病人409人でした。（合計1004人）10月が一番来室した人数が多かったです。出欠関係では、2月にインフルエンザが流行し、4年生・5年生・6年生の3学年が学年閉鎖になりました。改めて、換気や手洗いうがいなどの感染症予防を徹底して行うことが必要だと感じました。春休み中も、手洗い・うがい、マスクの着用、換気を行い、引き続き感染症を予防しましょう。



いろんな場面で、みんなの成長を感じた1年でした。  
 春休みも、けがや事故に気を付けて元気に過ごしましょう！  
 1年間、ありがとうございました。 廣田 ひろた

## なやみや不安を相談できる人はいますか？

なやみや不安があるときは、家族や友だち、先生などに相談しましょう。また、もし不安やなやみを持っている友だちがいたら、話を聞いてあげましょう。その際には、友だちの顔を見て話し、いっしょに考えてあげることが大切です。



### ★自分に合った相談相手を見つけましょう

- ・家族
- ・友だち
- ・担任の先生
- ・保健室の先生
- ・スクールカウンセラー
- ・電話相談 など

## ★なやみやイライラがあるときは？

毎日の生活の中で、楽しいことだけでなく、不安になったり、なやんだりすることが出てきます。不安やなやみを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、ためしてみましよう。

### ～なやみや不安を軽くする方法の例～



- ・運動をする
- ・友だちと遊ぶ



- ・休養をとる  
(すいみんをとる)



- ・音楽をきく



- ・周りの人に相談する

周りの人に話しづらいときには、電話や SNS などの相談窓口を利用してみてください。

○相談窓口の紹介動画「君は君のままでいい」  
<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



○電話や SNS などの相談窓口

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



