



千葉市立轟町中学校 保健室
令和8年3月号

北風が強くて「まだまだ寒いなあ」と思ったら、急に初夏の陽気になる日もあって、冬から春への変わり目のこの時期は、お天気も変わりやすいと言われています。昼夜の気温差も大きく、体調を崩す人も多くなります。また、花粉症の人にはつらい時期でもありますね。

いつもより睡眠時間を多くとるなど生活リズムを見直して、体調を整えてください。新しいスタートになる春は、すぐそこです。



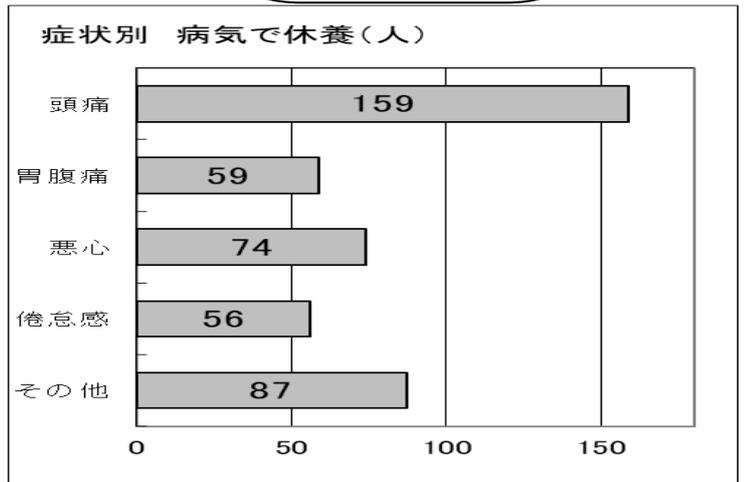
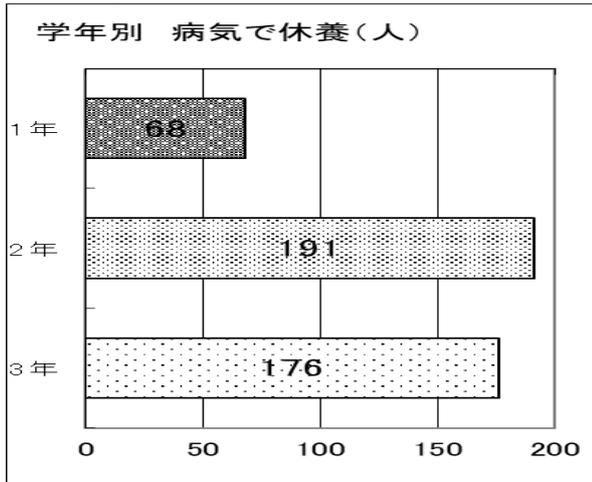
轟町中 保健室 の利用状況

(令和7年4月~令和8年1月)



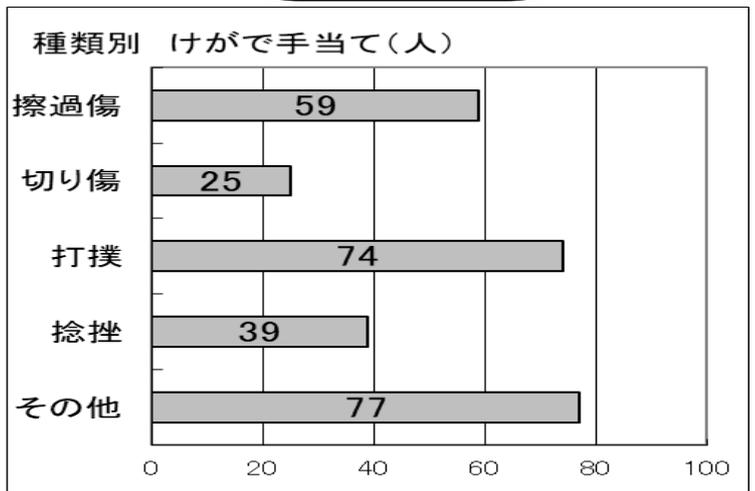
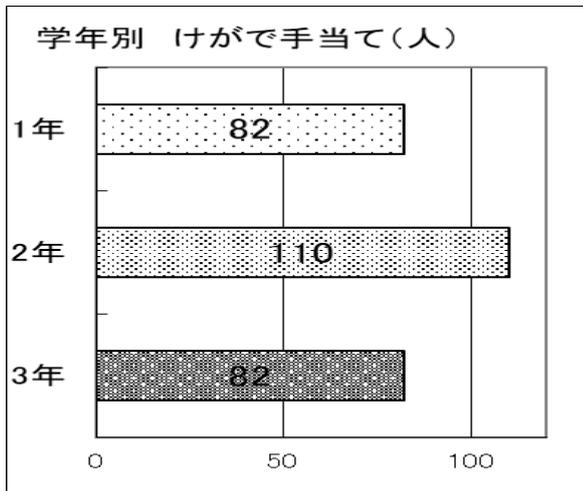
病気で利用

435人



けがでの利用

274人



これって、
花粉症？
風邪？

スタート

はい、いいえで答えて、チェックしてみましょう。



鼻水はサラサラだ

はい

いいえ



熱がある

はい

いいえ



目がかゆい

はい

いいえ



2週間以上
ずっと症状が続いている

いいえ

はい



くしゃみが何度も
続けて出る

はい

いいえ

風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が
改善しないときは病院へ。



花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることが
あります。



いくつ知ってる? **感謝の言葉**

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒のクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です

さすが!

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



保健室からは、轟町中を1年間引っ張ってきてくれた3年生の皆さんに、たくさんの感謝を!

4月から新しい環境になりますが、心も体も元気で過ごしていただくことを心から願っています。ずっと応援しています。頑張れ、轟町中卒業生たち!!