



大阪市立新高小学校 保健室 令和8年5月1日



新年度が始まり1か月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に慣れようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎて、人も見かけます。昼夜の寒暖差でたまたま体調を崩しやすい季節。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳をかたむけてあげてくださいね。



5月の予定

# その行動の役割、 知ってる？

AとBの文は、みんなが普段していることの役割の説明だよ。  
 に入る言葉はわかるかな？

どれも体を清潔にするために大切なことだよ。



**A** 体を    に保つ

**B**     が体に入るのを防ぐ



こたえ **A** きれい **B** バイキン  
 清潔にしていると、病気などから体をまもられるよ。これからも続けよう。

検診日	検診項目	学年
7日(木)	内科検診	1年・4-1
8日(金)		2年・4-2
11日(月)		5年・4-3
13日(水)		3年
14日(木)	眼科検診	1・6年
18日(月)		2・4年
19日(火)		3・5年
20日(水)	尿二次検査	対象者
21日(水)	尿二次検査予備	対象者
22日(金)	耳鼻科検診	1・5年
26日(火)		3・6年
28日(木)	歯科検診	2・3・4年
29日(金)	耳鼻科検診	2・4年

本校では、10の紙パックを、女子トイレのサンタリーボックスとして代用しています。昨年度、寄付していただいた在庫が少なくなってきましたので、今年度も募集したいと思います。

家庭で使用しない紙パックがありましたら、箱をつぶさずに児童を通じて持ってきていただくと大変助かります。ご協力をお願いします。

がんばりすぎてない？

# 休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



## 一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

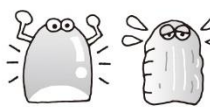
### 4つの約束

- 早起きしよう
- 日の光を浴びよう
- 朝ごはんを食べよう
- うんちを出そう

### ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

あめは健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

### 注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

めざせごみゼロ

## 3つのR

### Reuse

くり返し使う

こわれたら直して使う、不用品をゆずるなど



### Reduce

ごみをへらす

食べのこしをしない、マイバッグを使うなど



### Recycle

材料にもどす

材料として再利用するためにごみを分別するなど



体温調節

寒いときは



暑いときは



調節しよう

季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。