



令和8年3月6日(金)  
大阪市立鶴橋小学校 保健室

3月に入り、登校する日数も残り10日ほどとなりました。この1年を振り返ってどうでしたか？  
体も心も大きく成長しましたね。来月からの新しい学年を元気にむかえ、良いスタートをきれる  
ように、心も体も健康に過ごすことを意識しましょう。

保護者の皆様、1年間保健活動へのご理解ご協力をありがとうございました。健康診断の後、  
病院で治療し受診票を学校へ提出できていない場合は、提出をお願いします。  
来年度も保健活動にご理解ご協力をよろしくお願いします。

# 春休みを 健康にすごすために

新年度に向けて、春休みも健康で元気にすごしたいですね。生活  
習慣や生活リズムなど、以下のようなことに気をつけましょう。

- 朝ごはんを食べる。
- 適度に運動する。
- 早寝早起きをする。
- 栄養バランスのよい  
食事をとる。
- 手洗い、はみがきなど  
清潔をこころがける。



## 1年間を振り返る

令和7年4月から  
令和8年2月まで

## 保健室 の利用者数

124人



- ### 多かった症状
1. おなか痛い
  2. 頭が痛い
  3. しんどい



- ### 多かったケガ
1. 打撲 (頭部以外)
  2. 擦過傷 (すり傷)
  3. 打撲 (頭や顔)

### よくある原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。  
あなたの頭痛はどのタイプ？

#### 緊張型頭痛

症状 頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

対処 筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進

#### 片頭痛

症状 片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

対処 光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので、冷やすのも有効

#### 注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

