



令和4年5月発行
大阪市立東中学校

保健室

新年度が始まって1か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？
新しい生活がはじまり、疲れが出はじめる人もいるかもしれません。自分のペースで体調を整えて
元気に登校しましょう。



生活習慣を整えよう

健康のためには食事や睡眠、適度な運動がと
ても大切です。ごはんをしっかり食べて、夜
はぐっすり眠りましょう！



🌸 4月はたくさんの健康診断が行われました。みなさんの協力のおかげでとてもスムーズに行う
ことができました。5月は、歯科検診、検尿があります。引き続き、健康診断を通して自分の健康
状態を知っていきましょう。



◎健康な歯を守るアドバイス◎

- ★食後は歯をみがこう
- ★歯は一本ずつ丁寧にみがこう
- ★歯と歯ぐきの境目もみがこう
- ★歯ブラシは定期的に取り換えよう

☺順次、健康診断の結果お知らせを配布しています☺

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っ
ていませんか？

痛いのは嫌だ



重い病気が
見つかったら
どうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療すること
がとても大切です。

できるだけ早く病院で
みてもらいましょう。



新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中！

1

事故に注意！

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっていくかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意！

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意！

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

もしかして...

5月病!?

こんな症状はありますか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど...不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれません。まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。

