



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！

こんな症状は
ありませんか？

- ・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
なくなつた



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、心が疲れてしまつ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。

