



令和7年3月発行
大阪市立東中学校
保健室

厳しい寒さもやわらぎ、過ごしやすい気候の日も増えてきました。春はすぐ近くまで来ていますね。

保健室の来室は比較的落ち着いており、元気に過ごしているのだなと安心しています。風邪症状や発熱での欠席はまだ見られるので、引き続き手洗い、換気等の感染症対策を行ってください。

3年生は卒業式まであと1週間、1・2年生は修了式まであと2週間です。

体調を整えて、悔いの残らない締めくくりができるようにしましょう。



一年間を健康に過ごせたかふいかえろう！！

チェックしてみよう✓

- ☐ 毎日の睡眠時間を8～10時間とれた
- ☐ 毎日朝ごはんを食べた
- ☐ こまめにせっけんで手洗いをした
(帰宅時や食事前など)
- ☐ 毎日歯みがきをした
- ☐ 清潔なハンカチとティッシュを学校に
持ってきていた
- ☐ デジタル機器(スマホ・ゲームなど)の
使用時間が長くなりすぎないように気をつけた
- ☐ 体育の授業以外でも、定期的に運動をした
- ☐ 不安やストレスと上手に向き合えた
- ☐ 自分の健康に興味・関心を持つことができた

保健室来室状況のまとめ (令和6年4月～令和7年2月)

内科的処置で多かったもの

- ・頭痛 370 件
- ・腹痛 226 件
- ・悪心嘔吐 196件

内科・合計 1288 件

外科的処置で多かったもの

- ・擦過傷 119 件
- ・打撲(頭部以外) 112件
- ・捻挫 44 件

外科・合計 437件

来室数は9月が一番多く、次が5月でした。

9月は内科的・外科的ともに体育大会(練習含む)が影響していると思われます。5月は、新しい環境での疲れが始める時期なので、内科的な来室が特に多く見られました。

新年度も、みなさんが健康に過ごせるように保健室からサポートしていきます！

3月3日は「耳の日」です

耳には大きく分けて2つの役割があります。

① 聴覚機能

周囲から伝わってくる音を集め、耳の神経を通じて脳に音の情報を伝えます。

② 平衡機能

体のバランスを保つため、頭の位置や動きに関する情報をとらえて脳に伝えます。

音が聞こえにくい、耳が痛い、耳鳴りがするなどの症状があるときは、早めに耳鼻科受診することをおすすめします。

やりすぎ注意！ 耳そうじ



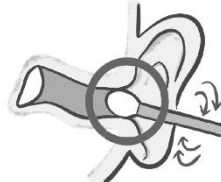
そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

入口のあたりを優しくこする



カルシウム貯金をしよう！

10代のうちにカルシウム貯金！

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来「骨粗しょう症」になりやすくなります。骨粗しょう症になると、骨がもろくなります。骨量（骨に含まれるカルシウムなどの量）は、10代で増加し、20歳前後にピークとなります。そのため、10代のうちに骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。



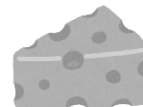
効率よくカルシウムを摂取できる食品は牛乳！

牛乳はカルシウムを豊富に含む代表的な食品です。牛乳は、乳牛からしぼった乳（生乳）を加熱・殺菌したものをいいます。子牛を育てるためにメスの母牛が出します。酪農家さんは、牛に^{らくのうか}おいしい乳を出してもらうために、毎日愛情を込めて世話をしています。



牛乳以外にカルシウムが豊富に含まれている食品たち

乳製品（ヨーグルト、チーズなど）、小魚、大豆製品（豆腐、豆乳など）、海藻類（ひじき、わかめなど）、小松菜などに多く含まれています。



どうして給食には毎日牛乳が出るの？

日本人はカルシウムの摂取量が不足していると言われていますからです。給食がある日とない日では、給食のある日のほうがカルシウム摂取量が多いという研究結果も出ています。



残念ながら東中学校では給食の牛乳が多く残りがちです…ぜひ、自分に与えられた分の牛乳は飲むようにしてみてください。苦手な人も、まずは一口だけでもいいので飲んでみてください。牛乳以外にもカルシウムを摂取できる食品は多くあるので、積極的に食べてください。



これからも長く健康に過ごしていくために、カルシウム貯金をしていきましょう！

感謝の気持ちを伝えよう ～3月9日はサンキューの日～

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

みなさんは、感謝の言葉を積極的に伝えていますか？家族、友達、お世話になっている先生など…

普段言わない人だと、「恥ずかしい」、「照れくさい」と思うかもしれませんが、サンキューの日になんで、ぜひ伝えてみてください。伝えられた相手は、きっとうれしい気持ちになると思いますよ。

今のクラスで過ごせるのもあと少し。心残りのないように、毎日を過ごしてくださいね。