

# ほけんたより

5

令和7年5月発行  
大阪市立東中学校  
保健室

5月に入り、新学期からおよそ1か月が経ちました。学校生活には慣れてきた頃でしょうか？季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。生活習慣を整えて、体調管理をしっかりと行いましょう。

## 生活習慣をチェックしよう！

- ① 毎日同じ時間に起きていますか？
- ② 起きたら太陽の光を浴びていますか？

(朝日を浴びると「セロトニン」というホルモンの分泌が促進され、夜に良質な睡眠にかけない「メラトニン」というホルモンが作られます。)

- ③ 毎日朝・昼・晩の3食しっかり食べていますか？
- ④ スマホやテレビなどは寝る1時間前にOFFできていますか？
- ⑤ 睡眠時間を確保できていますか？(中学生での理想の睡眠時間：8～10時間)
- ⑥ お菓子やジュースを摂取しすぎていませんか？
- ⑦ 食事・運動は寝る2～3時間前に終わらせていますか？

(寝る直前だと胃腸への負担がかかったり、体が覚醒することにより睡眠の妨げにつながります。)



一つでも多く“YES”と答えられる  
ように心がけましょう！

## 【5月の健康診断のお知らせ】

4月は多くの健康診断が行われました。みなさんの協力のおかげで、スムーズに実施することができました。5月には歯科検診や尿検査があります。引き続き、健康診断を通して自身の健康状態を知り、病気の予防や早期治療につなげましょう。

5月8日（木） 予備日：5月9日（金）	尿検査一次 (全学年)	5月30日（金）	尿検査二次 (有所見者、 一次未提出者)
5月14日（水）	歯科検診 (全学年)	5月24日（土） 午前中	心臓検診二次 (一次有所見者、 校医指示者他)

【保護者の皆様へ】 健康診断の「結果のお知らせ」、もしくは「未検のお知らせ」を順次お配りしています。



- ・なるべく早くに受診させるようにしてください。  
(3年生は宿泊行事までを目安に受診してください。)
- ・学校の健康診断はあくまで「スクリーニング」です。受診の結果、所見等がないこともあります。
- ・受診結果報告の提出もよろしくお願いします。