

ほけんだより

令和6年3月21日
大阪市立西淀中学校
保健室

3年生が卒業し、いよいよ1・2年生も修了式を迎えました。この1年間、健康に元気に過ごすことができましたか？
春休みはあっという間です。環境が大きく変化することに、不安な気持ちやワクワクした気持ちで過ごす2週間になるかと思います。新年度に向けて準備を進めることはもちろん、1年間頑張った自分の体を休め、自分の心を大切に、春の暖かさを感じながらゆったりと過ごしてほしいと思います。

さて、新年度を迎えればすぐに健康診断が始まります。今の時点で、体調に不安がある人や今年度の健康診断後にまだ病院を受診できていない人は、春休みを使って受診をし、健康に新学期を迎えられるようにしましょう。

保健室

1年間の記録



来室者

985

人

ケガ

266

人

病気

719

人

令和5年度の1年を通して、ケガや病気（体調不良）で保健室を利用した人は985人でした（3月15日時点）。
ケガのうち最も多かったものは擦り傷、病気のうち最も多かったものは頭痛でした。そのほか、打撲や倦怠感といった症状での利用も多かったです。

全校生徒で見ると利用者数が多く感じますが、この1年間で保健室を一度も利用したことがない人は206人もいて、学校を休まず登校できた人も多くいました。毎日健康でいることは意外と難しく、日々の生活習慣が少し崩れるだけでも体調不良につながります。ケガについては、意識をすることで防げるものが多いので、来年度は一人ひとりが今よりも少し強い意識を持って、学校生活を健康に過ごしてほしいと思っています。

保護者のみなさまへ

本日お子様に配付しました保健書類について連絡いたします。

入学時にご記入いただいております「保健調査票」を保健書類提出用封筒に入れて配付しています。
内容を再度確認していただき、変更点や追加があればご記入ください。

その際、朱書き等で変更箇所がわかるようにお示しいただきますようお願いいたします。

なお、書類および封筒の提出は、**4月8日（月）始業式の日**です。学校生活や健康診断に必要な書類です。期日厳守にご協力をお願いいたします。

また、学校での怪我によりスポーツ振興センターの手続きをされている方で、用紙をまだお持ちの方は、お早めにご準備いただき、保健室までご提出いただきますようお願いいたします。



ジブン分析

もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK?



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

01

食事

- ☐ 朝ごはんは欠かさず食べている
- ☐ 栄養バランスを普段から意識している
- ☐ 間食はほどほどにしている
- ☐ 腹八分目を心がけている
- ☐ 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- ☐ 朝はすっきり起きられている
- ☐ 毎朝同じ時間に起きている
- ☐ 夜中に目が覚めることはほとんどない
- ☐ 夜は30分以内に寝つけている
- ☐ 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- ☐ 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ☐ ストレッチや準備運動を行っている
- ☐ オーバートレーニングにならないように気をつけている
- ☐ 好き・得意なスポーツがある
- ☐ ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

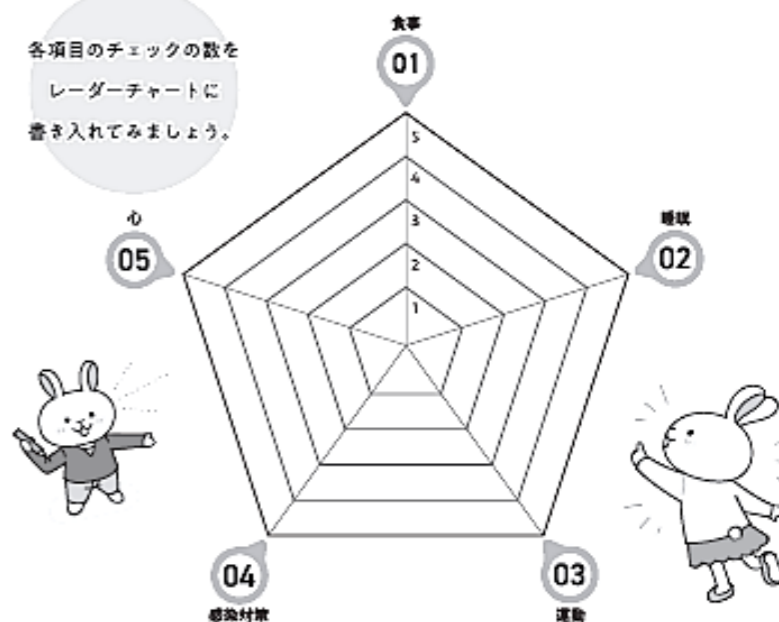
- ☐ 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- ☐ 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- ☐ せきエチケットを実行している
- ☐ 定期的に部屋の換気をしている
- ☐ 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- ☐ 自分なりにストレス解消の方法がある
- ☐ 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- ☐ 人や物に当たってしまうことはない
- ☐ 悩みを相談できる相手がいる
- ☐ 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



ひと言アドバイス

01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめです。



03 運動

運動量が足りないと思った人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手に気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。



今年度は、インフルエンザによる学級休業が6クラスありました。新型コロナウイルス感染症が5類に移行されたものの、様々な感染症が流行しています。今は麻疹（はしか）が話題に上がっていますが、体調が悪いなど感じた日は早めに休養するようにしましょう。



石田