



令和8年3月9日
大阪市立西淀中学校
保健室

裏面は「食育つうしん」です！！今月のテーマは、
「持続可能な食生活とは？」「一年間の食生活をふりかえろう」です。

3月になりました。卒業式まであと4日、修了式まであと14日です。

西淀中学校では、かぜ様症状以外に腹痛や嘔吐での欠席が見られましたが、現在は落ち着いています。
来室は、疲れや寝不足が原因とみられる体調不良者が多い印象です。

3学期の終わりが見えてきて、気持ちが緩んでしまうこともあるかもしれません。しかし、まだ終わっていません！最後まで健康に、安全に過ごせるよう心がけましょう。

令和7年度・保健室来室状況のまとめ

内科	4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	計
頭痛	18	26	20	13	33	27	19	14	31	16	217
腹痛	6	6	3	4	7	7	8	3	11	0	55
悪心嘔吐	8	18	12	10	12	6	11	4	21	1	103
全身倦怠	7	5	8	7	13	15	7	10	10	7	89
咽頭痛	8	3	0	1	8	14	3	5	4	5	51

内科的な来室で特に多かった症状をまとめました。頭痛、悪心嘔吐（吐き気）が多いですね。

頭痛での来室が特に目立つ月の原因として、8・9月は生活リズムの乱れ、1月はインフルエンザ流行によるものと思われます。長期休み明けも生活リズムを整えられるようにしましょう。

外科	4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	計
擦過傷	5	8	17	16	15	6	5	11	6	2	91
捻挫	2	5	3	2	9	14	1	3	1	0	40
打撲 頭部	0	3	2	0	4	1	0	1	0	0	11
打撲 その他	5	6	10	5	17	9	3	7	8	0	70
突き指	3	0	2	0	12	0	7	12	3	3	42
鼻出血	4	1	6	4	4	2	0	1	1	1	24

外科的な来室は、擦過傷（擦り傷）、打撲、突き指が目立ちました。

正しい応急手当をしてから保健室へ来室する人も多かったです。

擦り傷は傷口を洗う、打撲・捻挫・突き指は冷却することで症状悪化を防ぐことができます。

ちなみに、突き指で指を引っ張っている人がいましたが、間違った処置です。安静を心がけましょう。

来年度も元気に過ごしましょう！

新年度を気持ちよくむかえるための5つのこと

1. 身の回りの整理をする

いらなくなったプリント、使えなくなった文房具などはありませんか？
少しずついいので、春休みに整理し片づけてみましょう。

2. 借りたものを返す

友達や学校から借りたままになっているものはありますか？
見つけたらすぐに返しましょう。

3. 気になることがあれば病院へ行く

視力やむし歯など、健康面で気になることはありませんか？早めに受診しましょう。

4. 靴や服のサイズを確認する

中学校の3年間で体は大きく成長します。サイズの合った靴と服を身につけましょう。

5. 新年度の準備を整える

新しい学年になってから困らないように、足りないものなどがあれば今から準備しておきましょう。新しい環境に慣れるまでは心身ともに疲れます。心のゆとりが大切です。

3月9日は サンキューの日 ☆

いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

一緒にクラスでよかった

助かったよ

参考になったよ

うれしい

おかげさまで

元気をもらったよ

美味しかったよ

光栄です

さすが！

あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



最後になりますが…

1年間の健康をふりかえってみてどうでしたか？体調を崩さず、大きなけがもせず、毎日を健康に過ごせましたか？次の学年でも、みなさんが元気に過ごせるよう願っています。1年間、保健だよりを読んでくれてありがとうございました！

