



令和 8 年 10 月 27 日
大阪市立西淀中学校
保 健 室

文化発表会が終わりました。1・2 年生の合唱は、各クラスの練習の成果が発揮された素晴らしい発表でした。また 3 年生の舞台発表は、平和の尊さを深く考えさせられる作品でした。今私たちが過ごしている日々は決して当たり前のものではないのだと、改めて実感する機会となりました。部活動や教科による舞台発表、それぞれの展示作品も素晴らしかったです。どの学年のみなさんも本当にお疲れさまでした！

さて、行事を終えた達成感の一方で、最近の保健室では咽頭痛や発熱を伴う体調不良での来室が増えています。校内でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症による欠席が見られるので、油断せず、気を引き締めて体調管理をしていきましょう。

目を大切にする 3 か条！！！！



◎前髪が目にかからないようにする！ 目を傷つけたり、視界が狭くなり視力低下の原因になります。

◎30 分に 1 回は遠くを見て目を休める！ 目のピントを調節し、目の疲れや視力低下を防ぎます。

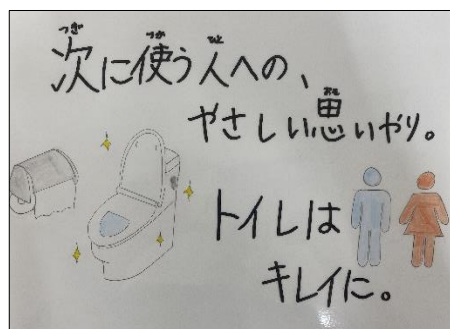
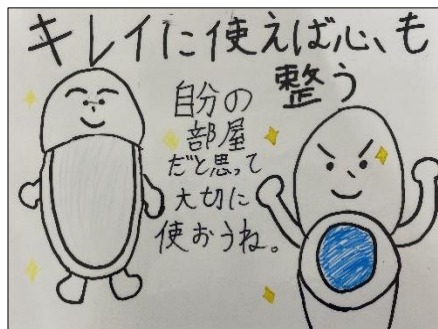
◎汚れた手で目をこすらない！ 目から細菌等が入り、炎症や感染症になることを防ぎます。

いつまでも健康できれいな瞳を目指しましょう！

次に使う人への、やさしい思いやり…★

トイレや手洗い場、冷水器（ウォータークーラー）は西淀中の生徒みんなが使う場所です。校舎を見回っていると、トイレの手洗い場に髪の毛がたくさん落ちていたり、学年の手洗い場には砂がたまっていたり…汚れが目立つことが多いです。当番や委員会の仕事などでそうじの役割分担はされていますが、頻繁にできるわけではないので限界があります。自分が汚してしまったときは、水で流したりごみ箱に捨てたりして、みんなできれいな学校を保てるようにしましょう。

↓トイレそうじを担当しているクラスの生徒たちが、「みんながきれいにトイレを使ってくれるように…」と自主的にポスターを作ってくれました。ありがとうございます！西館 1～3 階のトイレに掲示しています。



裏面は「食育つうしん」です！！

スポーツと食事とたんぱく質・カルシウム・鉄について掲載されています。

骨のパワー！カルシウムのひみつ

カルシウムとは？



カルシウムは、骨や歯を丈夫にします。その他にも、筋肉を動かしたり、出血したときに血液を凝固させたりする役割もあります。脳の指令を各部位へ伝える神経伝達も、カルシウムが関わることでスムーズに行うことができます。

カルシウムの「吸収率」

カルシウムは、食べた分だけそのまま体に吸収される栄養素ではありません。食品によって体に吸収される割合が違います。

	吸収率	代表的な食品 (かっこの中はカルシウム含有量)	ポイント
乳製品	40%	牛乳(227mg) プロセスチーズ(107mg) ヨーグルト(120mg)	乳製品に含まれる成分がカルシウムの吸収を助けるため、一番効率よく体内に吸収されます。
小魚	33%	ワカサギ(天ぷら/350mg) イワシ(焼いたもの/70mg)	骨を強くすることを助ける「ビタミンD」も一緒に摂取できます。
野菜類	19%	小松菜(119mg) 木綿豆腐(140mg)	ビタミンや食物繊維が含まれるので体の調子を整えることも助けます。

給食では牛乳が毎日出ています。そのほかにも、給食にはカルシウムを多く含む食品が頻繁に使われています（裏面を読んでみてください！）。ぜひ給食でカルシウムを摂取するようにしましょう！

感染症による出席停止期間について【再掲】

医療機関にて診断された場合は、学校までお知らせください。

インフルエンザ

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」出席停止

新型コロナウイルス感染症

「発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」出席停止

☆症状が出た日の翌日を
1 日目として数えます。