

# ほけんだより5月号

大阪市立歌島中学校  
保健室  
2021年5月6日



## 5月に実施する健康診断一覧

11日(火)	12:55~	歯科検診	2年
13日(木)	13:30~	内科検診	3年
18日(火)	※延期	尿検査(二次)	
18日(火)	13:30~	歯科検診	3年(5クラスのみ)
19日(水)	13:30~	眼科検診	1年 + 3年(4クラスのみ)
26日(水)	13:30~	眼科検診	2年 + 3年(3クラスのみ)
27日(木)	13:30~	内科検診	1年
28日(金)	13:30~	耳鼻咽喉科検診	2年

新学期が始まって、ひと月

## からだ 心 疲れていませんか?

### からだ

の不調は  
ありませんか?



- ☐ 頭が痛い
- ☐ お腹が痛い
- ☐ 食欲がない
- ☐ めまいがする
- ☐ 何となくだるい
- ☐ 朝、起きづらい
- ☐ ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- ☐ 落ち着かない
  - ☐ やる気が出ない
  - ☐ イライラする
  - ☐ 不安やあせりを感じる
  - ☐ 気もちが沈む
  - ☐ なにをするのも面倒くさい
  - ☐ 集中できない



### 心

の不調は  
ありませんか?

## 疲れ

を感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てください。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話すとか荷物が軽くなることもあります
- ★「～でなくっちゃ」をやめる…新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



各検診の前日にほけんだよりを配布します。  
しっかり読んで、検診に備えてくださいね!



新しい学年が始まって、ひと月が経ちました。気温もどんどん上がってきて、日中はじんわりと汗をかくようになりましたね。朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。疲れたなぁと思ったら、ゆっくり過ごすことも大切です。健康診断もまだまだ続きます。今月も元気に過ごせますように…。

## ぐっすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

**寝る前にすることを見直す**

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか?  
寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

**朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる**

メラトニンは、朝起きて14~15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかり浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



健康診断で異常が見つかった人へ、



「結果のお知らせ」をお渡しします。

健康診断のあとに「結果のお知らせ」をもらった人は、なるべく早く病院を受診し、専門医に見てもらいましょう。

不調の原因がわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれませんね。なによりも気分がスッキリしますね！

受診が終わった人は、「受診結果報告書」を学校にご提出よろしくお願いします。

日々の健康は、バランスの良い食事・早寝早起き・適度な運動が大切なポイントです。ふだんから心がけて生活をしましょう。



## ～マスクの取りあつかいについて～

学校生活の中でマスクが汚れたり、ヒモがちぎれたりした経験はありませんか？そんなときのために、マスクの予備を1～2枚持ってきておくと安心ですね。今日からさっそく準備をしましょう！

また、マスクにも正しい捨て方があるのは知っていましたか？少し意識を変えるだけで感染予防につながるので実践してみてください♪

**5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう**

**新** 新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。

- 散歩中の犬が間違えて飲みこむ
- 足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- 海に流れこみ、カニやタコが絡まる

**マ** スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

**マスクの捨て方**

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

## 朝の生活習慣の見直しから始めよう！

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何か？

**スタート** 起床

睡眠は大切なので、学校に行くぎりぎりまで眠るほうがいい

はい ➡ **せ**  
いいえ ➡ **け**

**け** 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい

はい ➡ **い**  
いいえ ➡ **ん**

**か** がんばん！

食べた後は必ず歯みがきを。また、眠っている間に増えた歯垢を取りのぞきます。

**こ** トイレ

元気なうんちはどちらかな？

ガチガチ・ころころうんち ➡ **つ**  
バナナうんち ➡ **う**

**い** がんばん！

脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないのですぐに不足してしまいます。朝ごはんやからだのエネルギーを補給しましょう。

**ん** 歯みがき

朝ごはんを食べたら、歯みがきをしよう！

はい ➡ **こ**  
いいえ ➡ **か**

**つ** がんばん！

ガチガチ・ころころうんちは、水分や野菜が足りないうんち。バナナうんちは、腸の健康がばっちりなうんち。毎朝トイレでうんちを出す習慣をつけよう。

**せ** がんばん！

朝は元氣のためにできることがたくさん。朝日をあびて脳を目覚めさせたり、朝ごはんやエネルギーを補給したり。うんちを出すのも大事です。

**う** いってらっしゃい！

朝の生活習慣を整えて、元氣な一日を送りましょう！

ゴール

©2014 ぴんぐう

**こんなこと、保健室ではできません**

頭いたい～薬ちょうだい

保健室には、飲み薬も目薬も置いていません

ばんそうこう、はりかえて～

保健室では最初の手当てをします。次からはおうちや病院でしてもらいましょう

眠いから寝かせて～

保健室のベッドは具合が悪い人が休むためのものです

**保健室のマナー 3つ**

- 1 保健室では静かにしましょう
- 2 いつから・どこが・どんなふうに・どうして、を話してください
- 3 保健室のものは勝手に触ったり、持ちだしたりしないでください