



大阪市立柴島中学校 保健室  
令和7年5月9日 NO.3



5月5日は「立夏」でした。夏が始まる日とされ、汗ばむ日も増えてきます。体育等、外での活動が気持ちよい時期でもあります。熱中症や紫外線にも気を付けないといけない時期にもなります。特にこの時期は、体が暑さに慣れていないため、油断せずにしっかりと対策をしましょう。また、新学期が始まり1か月。みんなの心や体の調子はどうでしょうか？「正直、少し疲れているな～」と感じている人も多いかもしれませんね。再来週からは、1・3年生は宿泊行事があり、2年生は、職場体験に向けての事前訪問があります。いつもと違う環境で心身の体調も不安定になりやすいときです。現在、不調を感じている人は、しっかりと休養する時間を作り、万全の状態でそれぞれの活動に挑めるように体調を整えましょう。



寒い時期は湯船につかるけれど、暑くなってきてシャワーだけになってきた…という生徒の声が聞こえてきました。湯船に入るとこんなにもよいことがたくさんあります。バタバタとする毎日ですが、湯船で、ほっと一息つく時間をつくってみましょう。



## 生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、  
朝ごはんを食べる時間がとれません。  
また、夜遅い時間に何か食べれば、  
朝になんでも食欲がわかないこともあります。  
もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に  
陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。  
まずは朝起きる時間を早めることから  
始めてみましょう。

## 一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという  
場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、  
何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。  
簡単なものなら自分で用意することもできますし、  
時間がない人も一品だけなら  
口にできるかもしれませんですね。  
慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、  
栄養バランスも考えましょう。



### その①

先週は、朝から大雨！登校だけで、靴下がびちょびちょになった！と裸足で過ごしている生徒がいました。今後、梅雨にかけて雨模様の日は増えていきます。予報ではなかったけど、突然の雨という日もあるかもしれませんね。雨に濡れて体調を崩さないように、折り畳み傘や、着替え用の靴下を1つ用意しておきましょう。

### その②

先日の家庭訪問の際、「すみません…。最近、子どものカバンの中から視力検査の結果を見つけました。」と言ってくださった保護者の方がいたそうです。今年度、視力検査の受診勧告は82人に渡しています。そして、すでに20人は受診を済ませて中学校に提出してくれています。眼鏡の着用になった人もいれば、レンズを交換した人もおり、中学校での生活を安全に、黒板がしっかり見えて授業に集中できるように、早めに受診をしましょう。受診後は、中学校まで受診結果報告書を提出してください。（もしも、紛失した人は再発行するので、声をかけてくださいね！）