

# 保健だより

大阪市立新東淀中学校

2015. 3. 3

今年度、最終号となりました。4月より健康診断・検査と行ってきた結果や保健室の来室状況などを紹介します。

みなさんも1年間を振り返ってみてください。

## 健康診断からみえてくるもの・・・

### ●三測定の平均値（4月測定）

| 男 子 | 身 長 (cm) | 体 重(kg) | 座 高(cm) |
|-----|----------|---------|---------|
| 1年生 | 152.8    | 45.0    | 81.8    |
| 2年生 | 158.0    | 46.6    | 84.6    |
| 3年生 | 164.1    | 53.7    | 87.7    |

| 女 子 | 身 長 (cm) | 体 重(kg) | 座 高(cm) |
|-----|----------|---------|---------|
| 1年生 | 151.5    | 43.5    | 81.7    |
| 2年生 | 155.0    | 46.0    | 84.0    |
| 3年生 | 156.4    | 49.8    | 85.3    |

### 身長について少し・・・

発育の度合いは、とても個人差があります。ただ、みなさんの中には、もっと発育できるのに思うように発育していない人がいるかもしれません。小学校から中学校にかけて、発育の伸びを調べることや血液検査などで発育の低下の原因を調べることができます。自分の発育について、関係があるかもしれないと思う人は、ぜひ保健室に相談に来てください。

### 健康診断を行っていて残念なこと・・・

健康診断は、各学年・クラス単位で実施しています。学校の中にはいるのに検診・検査を受けない人がいます。健康診断は、からだの異常を早期に発見するために行っています。自分の都合で受けない人がいることがとても残念に思います。自分のからだを大切にできる人になってください。

また、健診・検査を受けない人を減らすための対策を今後も考えていきます。

## 保健室の利用からみえてくるもの・・・

### 利用の件数

1,510人

1,2,3年の  
順で利用が多  
い。1年は  
677人!



体調が悪くて  
保健室に来た人

778人



いちばん多かった訴え

頭痛 229人

けがの手当てで  
保健室に来た人

732人



いちばん多かったけが

打撲 164人

来室がいちばん  
多かった月

6月

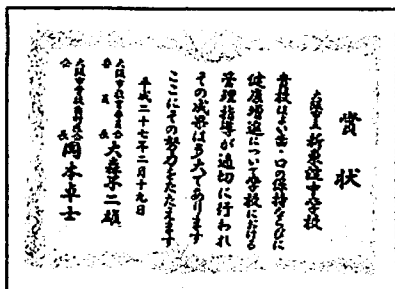
(221人)

暑さに慣れていないため、  
体調を崩す人がいます。ま  
た、環境に慣れけがも増え  
ています。

昨年度とほぼ同じ数の来室です。「けが」よりは、「体調が悪い」を理由に保健室に来ている人が多いです。一番うれしいのは、授業をさぼっているな!と思える人がいなくなりました。

また、保健室に来る時間帯ですが、休み時間に来る人が多いです。大切な学習の時間ですので、引き続き休み時間の利用をお願いします。

ちょっとした思いやりによって防げる「けが」が多くあります。相手のことを考える力を身につけてください。「体調が悪い」人には生活リズムの乱れが見られます。早寝・早起き・朝ごはんの基本を実行してください。



2月19日に開催された、大阪市学校  
歯科保健研究大会において、本校はよい  
歯・口の健康増進の管理指導が適切に行  
われていると表彰を受けました。

賞状を頂きましたのでお知らせしま  
す。引き続き、歯・口の健康に努力をし  
ましょう。

4月の健康診断からずい分と時間が経過し  
ました。まだ、治療が済んでいない人がいま  
すね。

特に3年生のみなさんにお知らせ！  
現在多くの家庭で利用できている「こども医  
療費助成制度」(1日あたり最大500円)の利  
用可能期間は3月末までです。4月からの負担は大きくなります。  
この期間を逃さず受診しましょう。

治療・通院は  
春休みがチャンス



3学期もいよいよ終わりに近づいてきました。学年末のまとめをし、新し  
い学年(3年生は4月からの新しい環境)に生かしましょう。

これから少しずつ暖かくなっていきます。動植物も活動を始めます。み  
なさんも寒さで縮こまっていた体を一度大きくのびをしてみましょう。や  
る気で新しいことに挑戦できるように準備しましょう。

「やる気が出なくてダラダラしてしまう」という人、「ダラダラするから  
やる気が出ない」のです。寒さに耐えていた体をほぐすと気持ちもほぐ  
れて軽くなります。やる気はまず良い姿勢から！

授業をどんな格好で聞いていますか？背中を伸ばし、床に両足の裏をピ  
タッとつけて、授業を受けてみましょう。呼吸が深くなり、頭がさえてき  
ます。きっとやる気が湧いてくるでしょう。

3月の開室日 4・11日です

スクールカウンセラー 森 弥生

保健室を振り返っての感想

今年度もあと1ヶ月となりました。月日の流れは早いですね。

入学当初はまだまだ幼さが残る1年生も、  
この一年間で中学生らしくなり、大きすぎた  
制服が少しからだにあってきたように思いま  
す。また、2年生は、様々な取り組みを通し  
て、3年生になる自覚が芽生えています。そ  
して、3年生を見ると優しさやたくましさ  
がにじみ出て、卒業を迎えることをうれしく思  
います。



保健だより表に掲載したように、本校の保健室の利用もずい分変化して  
きました。日常の来室が減っていることは、みなさんの学校生活の中で「授  
業」「仲間とのつながり」を大切に思っていることの表れではないでしょ  
うか。

休み時間に「身長、測らせてください」といって仲間でワイワイ楽しげ  
にしている様子がほほ笑ましく思えます。そして、時計を見ながら「チャ  
イムが鳴るで!」と友の掛け声に反応して、「ありがとうございました」  
と急ぎ足で教室に向かっていく姿に「いってらっしゃい」と心の中でつぶ  
やいています。

また、みなさんの活動の中にも参加させてもらう1年間でもありました。  
1年生では「歯と口の健康教室」、2年生では「食育」に関して一緒に学  
習することができました。みなさんの反応を見ながら、学んだことが日常  
に生かしているのかなと考え、貴重な時間を体験することができました。  
一緒に参加してくれたみなさん、ありがとうございます。

新中生は、元気で人懐っこい人が多いように思います。中には不器用な  
人もいますが…。一人ひとりが、「変わろう」「変えよう」と思い行動す  
るだけで変化は生まれると思います。また、その気持ち、個人→クラス→  
学年→学校と広がり、ますます良い新中になっていくように思います。

ぜひ、今の流れを続けていきましょう。



楽しい1年間をありがとう。