



令和7年度（2025年度）5月号

大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 2

新しい学年が始まってひと月が経ちましたが、新しい環境にはそろそろ慣れた頃でしょうか？ゴールデンウィークでは少し心と体を休められたでしょうか。部活動を頑張った人、ゆっくり過ごせた人、様々だと思いますが、生活リズムが崩れてしまった…という人も多いかもしれません。

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症になりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。毎朝朝食を食べることから始めてみましょう！

## 5月の保健目標



### 急な暑さに注意！

### こまめに水分補給をしよう！！

そろそろはじめましょう

## 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

日中汗ばむ日が出てきました。体育後など、熱中症のような症状で来室する人も。そろそろ水筒を持ってくるようにしてください。本校には自動販売機もあります。熱中症予防に上手に活用してください。



新学期が始まり、早1ヶ月。少し疲れていませんか？心の健康と体の健康は、深いつながりがあり、緊張や心配事があると交感神経の興奮状態が続き体調をくずしやすくなります。また、生活リズムの乱れでも交感神経と副交感神経のバランスがくずれ、様々な不調の原因になることがあります。とくに睡眠は心身の健康に重要な影響を及ぼします。中学生に必要な睡眠時間は最低8時間。皆さんはしっかり眠れていますか？

### こんなことないですか？

やる気が出ない、疲れがとれない、眠れない、食欲がない、朝起きづらい、不調、イライラ etc



徐々に「めまい」「頭痛」「吐き気」「気分の落ち込み」などの症状があらわれてきます

ゴールデンウィーク明けは…

## 心身の疲れが出やすい時期です



### 対処方法



睡眠を十分にとる  
(心身を休める)

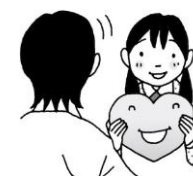


上手に気分転換をする  
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする  
(誰かに相談したり助けてもらう)

保健室でも相談を受けつけています。いつでも保健室に来てください。  
(授業前は学年の先生または教科の先生に許可をもらって下さいね)  
木曜日には、スクールカウンセリングの先生も来てくださっています。  
ひとりで悩まず、一緒に考えていきましょう。





# 5月 定期健康診断日程

日にち	項目	対象学年	備考
13日(火)	心臓未受検者検診	心臓未受検者	11:10～遠里小野小学校引率
	内科検診	2年生	—
21日(水)	耳鼻科検診	1年生	耳掃除をしてきましょう
27日(火)	検尿二次	対象者	容器・お知らせを配布します



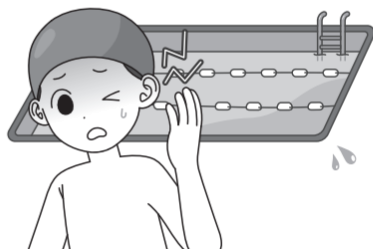
検尿にご協力ありがとうございました！**検尿二次は、5月27日です！**  
 対象者は、一次未提出者と別途検査機関よりお知らせのあった人です。  
 5月26日に容器を配布します。二次検査では月経の人も提出してください。

4月30日の心臓検診をお休みした人は、5月13日(火) 11時10分～ 遠里小野小学校へ引率受検します。対象者にはお知らせを配布します。心臓疾患の早期発見につなげるため、できるだけ休まず受けるよう、よろしくお願いします！13日については、その時間の授業を抜けて検診を受けに行くことになりますのでご了承ください。心臓一次検診の結果二次検診対象となった人には、個別に6月上旬までにお知らせします。**二次検診は、6月21日(土) 我孫子中学校で実施予定です！**

## 健康診断、その後は……？

Aさんの場合

耳垢がたまって耳の穴をふさいでしまう「**耳垢栓塞**」の診断、治療勧告書をもらいました。でも耳に違和感がなかったので、病院に行きませんでした。しかし夏になってプールの授業を受けると、耳が痛くなってしまいました。



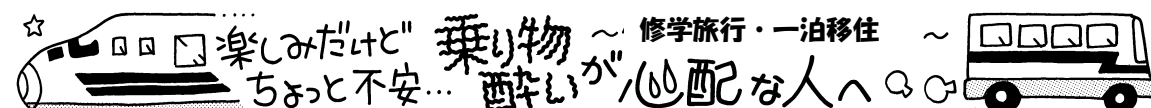
健康診断が終わって、そろそろ結果が戻ってくる頃。中には治療勧告書をもらう人がいるかもしれません。「今は大したことないし大丈夫」と思う人もいるかもしれませんが、放置すると思わぬ病気などにつながってしまうこともあります。

これは… 細菌感染を起こし耳が痛くなる「**外耳炎**」。溜まった耳垢が水にぬれて膨張したことが原因です。自分で耳掃除すると悪化する恐れがあるので、早めに、少なくともプールの前に受診しましょう。



**ど**れも早く受診すれば、悪化しなかったケースです。診断結果は、今体に違和感がなくても今後の病気になる可能性を教えてください。受診勧告書もらった時は早めに受診しましょう。

また、健康診断は生活習慣を見直すチャンスでもあります。結果が悪かった人は自分の生活を振り返り、できることから改善してみましょう。良かった人も、なぜなのかを考えて、今の生活を継続しましょう。



はくことを気にしない！吐いてもいいや！と開き直るとけっこう大丈夫なものである  
 周囲の人へお願い ➡ 酔いやあい人へ暖かい心配りをよろしくお願いします♡

## 今日から**体調**を整えておきましょう

出発まで



**睡眠をしっかりとろう**  
 早ね、早おきの習慣を



**食事をきちんととろう**  
 特に朝ごはんはしっかり食べよう。  
 暴飲暴食でお腹をこわさないように



**排便のリズムを整えよう**  
 毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。  
 便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



**病気に気をつけよう**  
 むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなることがあります。治療しておきましょう。  
 体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう

前日



① 夕食は消化の良いものを腹八分目。暴飲暴食はダメ

② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。とにかくベッドに入って暗くしよう

③ 手足の爪は切りましたか？

④ 持参する薬は、入れましたか？

当日の朝の注意



① 朝ごはんは、消化のよいものを必ず食べましょう

② トイレもすませましょう

③ 靴ずれはつらいもの。はきなれた靴をはきましょう

④ 体調が悪い時は 時まで、学校へ連絡してください

墨江丘中 学校 TEL 06-6674-3612