

ほけんだより 5月

令和8年度（2026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、ゆっくり過ごした人、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いるかもしれません。

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で、疲れから体調をくずしたり、熱中症にもなりやすい時期です。朝食をしっかりとるなど、朝の生活習慣の見直しから始めてみましょう！

今月の保健目標



清潔なハンカチを 毎日持ってこよう！

清潔な生活習慣の確立をめざして

保健委員会では、毎日ハンカチチェックを行っています。皆さんは毎日ハンカチを持っていますか？ほとんどの人が、きちんと持って来れていると聞いています。ほぼ毎日、全員持ってくるようになったクラスも出てきました。給食前やトイレ後など、せっかくきれいに手を洗っても、汚いハンカチや制服で手を拭いてしまうと、また手が汚れてしまいますよね。目には見えませんが、思った以上に手や指は汚れています。特にこれからは食中毒に気をつけたい時季です。この調子で、毎日「清潔なハンカチ」を持ってこるようにしてくださいね。

また、最近保健室に来室した人で、爪が伸びている人の多さが気になります！爪が伸びていたために、ひっかけて爪が割れてしまったり、人に傷をつけてしまうというケガが過去にありました。衛生面だけでなく、安全面のためにも、爪は短く切ってくるようにしてください。ご協力よろしくお願ひします。

きれいなハンカチ・タオル 持ち歩いている？

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません！せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

持っていない手、洗わないもん！
持っているけど、いつのだったっけ...
ハンカチがしぼりかばんの中だ...
自分のポケットに入れておけ...

新学期疲れにならないために... 意識して心と体をリフレッシュさせて

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消！</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑顔には福が来る</p> <p>ほほほ</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかう</p> <p>疲れがとれるよ</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食がポイント！</p>
---------------------------------------	---	---------------------------------------	-------------------------------------

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？

<p>スタート 起床</p> <p>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</p> <p>はい → セ いいえ → け</p>	<p>け 朝ごはん</p> <p>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</p> <p>はい → い いいえ → ん</p>	<p>か ざんねん！</p> <p>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。</p>
<p>こ トイレ</p> <p>元気なうんちはどちらかな？</p> <p>ガチガチ・ころころうんち → つ バナナうんち → う</p>	<p>い ざんねん！</p> <p>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。朝ごはんを脳やからだのエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>ん 歯みがき</p> <p>朝ごはんを食べたら、歯みがきをしたほうがいい</p> <p>はい → こ いいえ → か</p>
<p>つ ざんねん！</p> <p>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うんち。毎朝トイレでうんちを出す習慣をつけよう。</p>	<p>せ ざんねん！</p> <p>朝は元気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、朝ごはんをエネルギーを補給したり。うんちを出すのも大事です。</p>	<p>う いってらっしゃい！</p> <p>朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう！</p> <p>ゴール</p>

5月 定期健康診断日程

日にち	項目	対象学年	備考
8日(金)	内科検診	2年生	—
19日(火)	検尿二次	対象者	容器・お知らせを配布します
20日(水)	心臓1次	1年生+対象者	対象者にはお知らせを配布します
26日(金)	歯科検診	1年生	歯みがきをしてきましょう



検尿提出にご協力ありがとうございました！**検尿二次は、5月19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18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。**

検尿一次の際、欠席や月経などの理由で提出できなかった人には、後日お知らせを配布します。採尿に必要な容器一式は再度配布しますが、手元にある分を二次検査で使ってもらっても大丈夫です。検尿一次の結果については、検査機関より5月上旬にお知らせが学校に届きます。所見があり二次検査の必要がある人には、5月中旬までに結果を封筒に入れてお知らせします。

心臓検診欠席時の対応について

5月20日の心臓検診をお休みした人は、5月25日(月)13時30分～の、大和川中学校での心臓検診会場へ引率受検します。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！25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。その日もお休みすることになった場合は、土曜日に実施する、二次検診の対象となります。

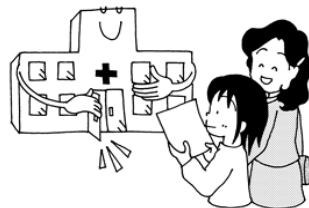
心臓一次検診の結果二次検診対象となった人には、個別に6月上旬までにお知らせします。**二次検診は、6月20日(土)我孫子中学校で実施予定です！**



★★★★★ 保護者のみなさまへ ★★★★★

健康診断の結果は、異常が認められた人や専門医での診察が必要な人に対して、1学期に受診票をお渡しするという形でお知らせしています。受診票が配布されなかった場合は、「異常なし」とご判断ください。異常なしを含めた結果は、2学期に全員に配布いたします。

また、学校では病気の可能性のある人にお知らせをしているため、病院で「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。視力の低下など、毎年のことだから・・・とそのまににするのではなく、黒板の字が見えづらいなど学習に支障をきたす可能性もありますので、定期健診の目安にしていただければと思います。



もうすぐ修学旅行



今日から**体調**を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとうろう

早ね、早おきの習慣を



食事をきちんととうろう

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可能性があります。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7時半までに、学校へ連絡してください

墨江丘中 学校 TEL 06-6674-3612

前日はたっぷり寝る

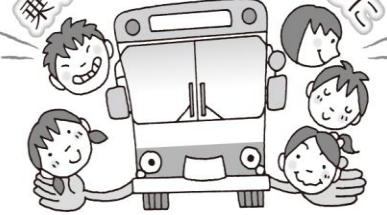
満腹や空腹をさける

朝ごはんは、脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る

乗り物酔いをする人のために



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」という人もいます。こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

時々遠くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐ききたくなったら、吐けばいい。と気楽になる