

大阪市立東住吉中学校 保健室
令和8年5月 8 日発行

新学期が始まって、1ヵ月が経ちました。あわただしい中でも、充実した生活を送っていること
と思います。同時に、緊張がとけてきて疲れが出やすい時期でもあります。無理をせず、自分
の心や体と相談しながら、学校生活を過ごしましょう。

また、日中に気温が高くなる日が増え、汗をかく季節がやってきました。水筒を忘れずに持参
し、こまめに水分補給を行いましょ。そして、朝ご飯を食べることや睡眠をとることなども意
識し、規則正しい生活を送りましょ。



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

連休中も部活動で忙しく、休み明けからは体の疲れもピークになっている人も多いかもし
れませんね。特に1年生は中学校生活にも慣れてきて疲れが出るころです。ゆったりと入
浴をし、睡眠を十分にとって体と心の疲れをとり、体調を崩さないように気をつけましょ。

湯船につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまっ
ても多いかもしねません。でも、湯船につかることには
たくさんメリットがあるんです！

- ★ 毛穴がひらき、肌の汚れや
皮脂が流れ出る
- ★ 血のめぐりが良くなって、
新陳代謝が活発になる

- ★ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、
リラックスできる
- ★ 寝る1〜2時間前に入ると、
質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆ
っくりつかるのがおすす
め。入浴後は
コップ1杯の
氷で水分補給
しましょ！

健康診断 続きます

まだまだ

- ▶5月19日(火) 内科検診 1年生
- ▶5月23日(土) 心臓検診 2次 対象者のみ
- ▶6月3日(水) 尿検査 1次
- ▶6月4日(木) 眼科検診 全学年 尿検査予備日
- ▶6月5日(金) 歯科検診 1年生+2年生 3クラス
- ▶6月11日(木) 歯科検診 3年生+2年生 2クラス
- ▶6月23日(火) 尿検査 2次

健康診断

受診のおすすめを
もらった人は

病状や異常の疑いがあるため、
病院で診てもらいましょ。

早めに受診すれば治療も早く終わられます。

保健室来室状況 4月

4月の来室者数は合計 111人でした！！

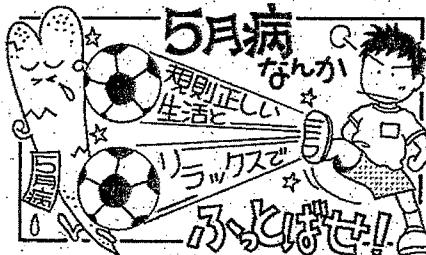
(内科)

風邪	頭痛	腹痛	倦怠感	悪心嘔吐	生理痛	のど	その他
1	14	18	9	8	11	1	5

(外科)

刺し傷	擦り傷	切り傷	捻挫	打撲	突き指	鼻血	爪	筋肉痛
3	5	5	0	11(頭1)	4	6	1	1
眼科	皮膚	その他						
1	5	2						

頭痛、腹痛での来室が多いです。
生活習慣の乱れや、ストレスはありませんか？



「5月病」は、新生活に慣れど
精一杯 がんばって来たビビ
からだの SOS です。
テストや泊行車もあり、バタバタ
する日々ですが、自分を
休ませてあげましょ♡

