

ほけんだより 6月号



2024年6月17日
大阪府立都島第二工業高等学校
大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程
健康教育担当

今年度がはじまって2ヶ月経ちました。生活リズムや通学手段、アルバイト、人間関係など生活にさまざまな変化があったのではないのでしょうか。人間の脳は、良い変化も悪い変化もどちらもストレスに感じる仕組みをもっています。この時期は、4月5月の緊張状態から少し気が緩み、心身ともに調子を崩しやすい時期です。

「最近なんだか調子が出ないなあ。」「学校、しんどくなってきたかも。」そんな風を感じたら、信頼できる先生に話をしてみましよう。もちろん保健室へもいつでも来てくださいね。先生たちはいつでも皆さんのことを気にかけて、話を聴きたいと思っています。また、本校には月1回心のプロであるスクールカウンセラーの先生がお越しになっているので、話してみたいと思ったら、気軽に近くの先生に声を掛けてくださいね。



眼科医の先生を紹介します

眼に関する事で疑問や質問があれば、保健室を通じて眼科医の先生に相談してみましょう。

学校から徒歩1分
はやかわ眼科

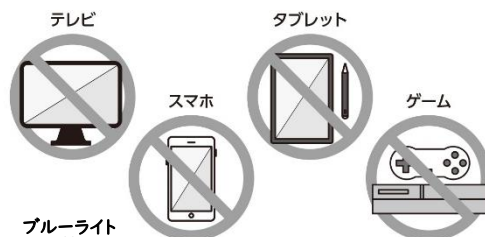
はやかわ きみあき せんせい
早川 公章 先生



【生徒の皆さんへのメッセージ】

生徒のみなさまの立場に立って、眼で困らないように指導していきたいとおもいます。

カラーコンタクトの長時間使用など不適切な使用で眼を痛める人がたくさんいます。重症な方は、眼にアメーバが繁殖して大変なことになります。コンタクトレンズの正しいつかかたを心掛けましよう。充血が治らない場合は眼科を受診ましよう。



メディアの画面から出る光は、眼の質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科協会 HP「こどもの目」より

先生にインタビュー第1弾!

中川先生にインタビュー

生徒保健委員さんが
インタビューをしてくれました!

「食事」について意識していることは?

「油物」を控え、野菜を摂るように心掛けている

「運動」について意識していることは?

長時間歩くこと

「睡眠」について意識していることは?

就寝前にスマホを見ないようにしている

生徒の皆さんへメッセージをお願いします。

朝食はちゃんと食べようー

中川先生、保健委員さん ありがとうございます!