



令和6年3月15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
健康教育グループ

4月になったら健康診断です!(^^)!

春休みが終わって4月になったら健康診断が始まります☆
安全・安心に学校生活を送るために、とても大切な健診ですので、必ず受けてください。

一回目の定期健康診断は4月11日(木)に行います。詳しい情報やその他検診に関しては、始業式後に担任の先生からお伝えしますので、4月8日(月)の始業式に必ず出席してください!

また、健康診断を受診するにあたって、不安なこと、確認したいこと、先生(学校医)に気をつけてほしいことがある人は、担任の先生、健康教育グループの先生に教えてください。



令和6年度4月健診スケジュール ※詳細は4月8日(月)にお知らせします。

4月9日(火) 19時15分～

第一回眼科検診

11日(木) 18時～

第一回定期健康診断(身長体重、視力、聴力(1・3・4年)、内科、歯科、耳鼻科)

12日(金) 18時～

結核・心臓検診(対象者のみ)

16日(火) 検尿提出日

17日(水) 検尿提出日

春はメンタルの乱れに要注意!!

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越しなど「変化」の多い季節です。心のバランスを整えるには…

生活のリズムを整える

ポイントとなる時間は3つ!「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムで過ごしましょう。

栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物が不足しないよう心がけましょう。また、疲労回復や緊張緩和によい食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマイモ、緊張緩和にはシュンギクが効果的と言われています。

休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートもあわせて、ただしく過ごさないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

体温調節をしっかりと

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。

(全国健康保険協会 協会けんぽ 季節の健康情報4月 参照)

一年間ありがとうございました😊

一年間活動を共にしてくれた保健委員のみなさん、また、一緒に美化活動を頑張ってくれたみなさん、本当にありがとうございました。特に保健委員のみなさんは一年間を通して、ポスター作成や一般清掃活動、文化祭に向けての準備・運営など、さまざまな活動に積極的に参加してくれたこと、とてもうれしく思います。みなさんが協力してくれたことで、本校の美化意識などの向上につながっていると感じました。

今年度の活動を踏まえて、今後もみなさんと幅広く活動を進めていきたいと考えておりますので、次年度も生徒保健委員会の活動に協力してくれるみなさんをお待ちしています(*^-^*)

