

# ほけんだより 7月号

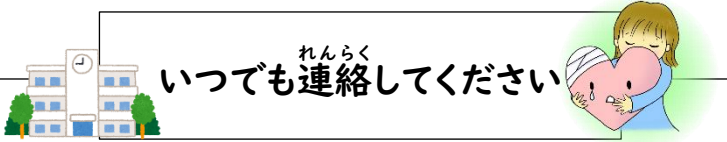


2024年7月8日  
大阪府立都島第二工業高等学校  
大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程  
健康教育担当



定期健康診断の受診結果と受診勧告書は見ましたか? 普段は学校・仕事やバイト・部活・プライベートなど、忙しい日々を過ごす皆さんですが、ゆとりができる夏休みは医療機関を受診するチャンス! 体と心をメンテナンスして、前期末に備えましょう!  
夏休み明け、皆さんに会えるのを楽しみにしています☺

先生にインタビュー第2弾!



いつでも連絡してください

実は、先生たちは夏休みも学校に来ています。  
困ったとき、悩んだとき、どうしたらいいのかわからなくなったとき、誰かに話を聞いてもらいたいとき、遠慮せず学校に連絡してくださいね。

身近な人に相談しづらいときも、相談できるところがたくさんあります。下に相談窓口を載せています。参考にしてください。

ひとりでも悩まず、話を聴かせてください。

学校の電話番号 06-6921-4236

※8/10(土)~8/16(金)は学校休業日のため対応できません

学校外の相談窓口(参考)

電話相談

【こころの健康について】

すこやかホットライン 06-6607-7361

月・火・水・木・金 9:30~17:30

【死にたい気持ちなどに関する相談について】

関西いのちの電話 06-6772-1121

24時間365日



SNS・チャット相談

LINE相談

日・月・火・水・木 19:00~22:00

生徒配布版には  
QRコードを  
掲載しています

あなたのいばしょチャット相談

24時間・365日

生徒配布版には  
QRコードを  
掲載しています

先生にインタビュー  
教頭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?

家では野菜を多く摂取するよう心掛けている。

「運動」について意識していることは?

マンションのエレベータを使わないようにしている。  
時間があれば水泳をしたい。

「睡眠」について意識していることは?

就寝前に首をほぐすなど、  
睡眠「時間」よりも「質」を求めている。

そのほかに意識していることは?

祖父が肺がんで亡くなったため、喫煙はし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。

3年前から体重が18kg増加し、筋肉がなくなり  
膝が痛い日々。  
皆さんは太らないようこまめに動いてください。

教頭先生、保健委員さん ありがとうございます!