

ほけんだより3月号



2025年3月10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

まもなく卒業式&終業式。今年度が終わろうとしています。

今年はどうな1年だったでしょうか。楽しい思い出も辛い体験も、全ては成長に繋がる財産です。今月は、できたことに目を向けて、「なんやかんやお疲れさま自分!」「意外とやるじゃん!」と、この1年をやりきった自分を褒めてあげてくださいね。

健康教育担当からメッセージ

今年度一年間、心身ともに健康だった人も、そうでなかった人も春休みに英気を養って、4月からの新しい学年を一緒に楽しみましょう。

健康教育 岡本

はじめに、月に1度放課後に集まりさまざまな課題に取り組んでくれた保健委員のみなさん、1年間本当にありがとうございました。皆さんへの最後のメッセージは「睡眠」をしっかりとることで、若い分、寝なくても無理がきくため、おうそかにやっていますか。睡眠は一日の疲れを回復させるための大切なものです。入眠前に「スマホ」を触らないでください。一日のスタートが、目覚めの良いものになるよう期待しています。 疲部

強い体を作る

身体の元気と心の元気はつながっています。

心身の健康は人間の土台!!

バランスのとれた食事、日光を浴びる、姿勢を矯正する、デジタル detox 等...

自分ができそうなことをまずは実践してあげてくださいね!



養護教諭 山崎

ゆっぴり・ちょっと疲れたら深呼吸

日々 学校生活 楽しいこと、うれしいこと、悲しいこと、つらいこと、しんどいことなどたくさん感情や思考があると思います! しんどかったらあせりず、まずはゆっぴり深呼吸(息を吐きだしてもOK) ちよと人間関係や勉強、日々の生活に疲れたなーという時も深呼吸してみてください。 気持ちから少しづつ落ちついていくと思います! それでも命のそばそばやしんどい、どうしていいかわからない時は先生やSC 先生に話してみてください! 是非待っています! SC 兵

ほけんしつねんかんらいしつしゃすう 保健室年間来室者数

保健室の
利用者数
(4.1~2.14)

723人

多かったケガ

1位 切り傷 2位 擦り傷 3位 捻挫、打撲

多かった症状

1位 居場所利用 2位 検温 3位 頭痛

今年度は、「ちょっとしゃべりに来たよ~」という生徒が多かったように感じています。生徒の皆さんの日々の出来事や気持ちを聴くことができました。昨年12月にプレオープンした『授業前カフェ』が来年度から本格始動

されますので、校内の居場所として利用できる場が増えます! そちらもぜひ、行ってくださいね!

保健室は、ケガや体調不良時の利用はもちろん、健康に関する相談や困りごとがあるとき、一息つきたいとき、「なんとなく」も大歓迎です。保健室の扉は室内が見えなくて入りづらいかもしれませんが、コンコンと扉をノックして、いつでも気軽に立ち寄ってくださいね!