



2023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)

健康教育部

## 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☆  
どんな病気も「気がついたときにはかなり悪くなっていた」ということが多いので、年に一度の機会に必ず受けておきましょうね(^ ^)

一回目の健康診断は4月13日(木)に行います。詳しい情報は始業式後に担任の先生からお伝えしますので、4月10日(月)の始業式に必ず出席してください！みなさんにお会いできることを楽しみにしています(^ ^♪

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、健康教育部の先生に教えてください。



### 花粉症が辛くなってきました☹

#### 日光浴が花粉症に効果的？！

身体には体内に異物が侵入した時、防御する免疫システムが備わっています。この免疫バランスが崩れると、花粉症をはじめとするアレルギーが発症したり、悪化したりする可能性があります。免疫のバランスを整えるためには、規則正しい生活習慣と食事、適度な運動が大切ですが、最近の研究では日光にあたることで生成されるビタミンDにも免疫に対するさまざまな作用があることが明らかになってきました。

#### ビタミンDの摂取方法

日本人の8割が不足、4割は欠乏していると言われていたビタミンD。きのこ類や魚介類に多く含まれていますが、日々の食事からでは十分に摂取するのは難しいかもしれません。ヒトの皮膚には、日光の紫外線によりビタミンDを生成する物質が備わっています。1日20分～30分程度の散歩やウォーキングなど適度に体を動かし、日光に当たる習慣をつくることで、ビタミンDの生成を促すことができます。

#### 気を付けるポイントとは？

日光に当たることでビタミンDは生成されますが、春や秋といった花粉症のシーズンや日差しが強い時期は、アレルギーや熱中症のリスクがあるため十分注意が必要です。外出の際には、花粉カレンダーで飛散状況を確認したり、紫外線が弱めな朝夕に行動するように心がけましょう。



### スクールカウンセリング日記

ようやく一年が終わり、また新しい年度が始まろうとしています。テストが終わって一足先に春休みを迎えている人もいるかもしれませんが、一番気を付けたいのは生活習慣です。夏休みの次に長いのが春休みですが、いつもあった学校のルーティーンがなくなって、時間にゆとりができてしまうと、昼夜逆転やオンラインの没頭、暴飲暴食など、いつもと違う行動を起こしやすくなります。ずっとそんな生活を続けているのも危険ですが、何より、4月学校がスタートしたときの身体が一番辛いです(+\_)ちなみに、生活習慣の乱れは心の不調にもつながりやすくなると言われています。心の健康にとって睡眠は宝です。眠れなくなると、不安やマイナス思考になる傾向があります。

たまにの羽伸ばしや息抜きも必要ですが、明らかに乱れた生活を続けるというのは禁止してくださいね△

#### 今後のスクールカウンセリングの日程

始業式後、担任の先生よりお知らせします(^▽^)

スクールカウンセリングを予約した時間は、欠席になりませんので、安心して相談に来てくださいね◎

健康教育部でお待ちしています(\*^^\*)

