

ほけんだより



2025
大阪府立
生野工業高等学校
保健室

在校生のみなさん、今年度もよろしくお願ひします。
保健室では高校卒業後もみなさんが自分で自分の健康
を守れることを目標に、健康診断や保健室への来室
を通して、知識を伝え、健康を意識してもらえよう
がんばります。

いくのこうぎょう
生野工業
11年目、養護
教諭の中川です。



◇ 知って得する健康診断のポイント ◇



お値段は、お一人様、最低約5000円（もちろん集団割引適用）
大人になって行く健康診断（人間ドックの最低限）はおよそ3~4万円

- 身長・体重⇒1年で10cm伸びることがあると、その後は伸び止まり傾向。
- 視力⇒スマホ使い過ぎで急速に悪化、身長伸びと共に変化しやすい時。
- 検尿⇒腎臓機能の低下の発見は、まず検尿から。
- 内科検診⇒なんとと言っても心臓の音とリズムが大事！
- 歯科検診⇒むし歯は痛くないのが普通。これをやらないとわからない。
- 耳鼻科検診⇒ここでみつかると病気が、大人になってからも続く病気が多い。

◇ 健康診断について ◇

*内科検診の際に上半身裸に抵抗がある人は、担任の先生が保健室に事前に申し出て下さい。個別に相談したいことでもOKです。

*今年からルールの改定で、眼科検診と耳鼻科検診は2回しか受検できません。なるべく休まないようにして下さい。

◇ 保健室利用について ◇

*急なけがや体調不良をのぞいて、休み時間に利用して下さい。また、今年度からいろいろな先生が、保健室に当番でいてくださるようになります。

◆今年度からカウンセラーさんが新しい人になります！毎月1回、放課後に尾谷先生が来てくださることになりました。またショートホームルームにご挨拶に行きます。

カウンセリングは保護者の方も利用できます。もちろん私で良ければ、話を聞きます！

◆AEDは玄関入って右手にあります。

♥ 新学期は、疲れやストレスがたまりやすい時。

1日のうちで少しでも“ホッ”とできる時間を見つけてみませんか。

