

# ほけんだより2月号



2026年2月9日

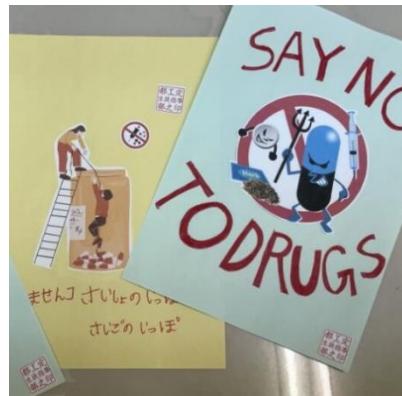
大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程

健康教育担当

## 生徒保健委員会活動の紹介



夏は「熱中症対策」、冬は「薬物乱用防止啓発」をテーマにポスターを作成しました。ポスターはHR教室に掲示しました。



クラスの準備と並行しながら、限られた参加人数にもかかわらず、しっかりと保健委員会のブースを盛り上げてくれました。



月1回放課後に集まり、様々な取り組みを行いました。

勉強やアルバイト等それが忙しいなかで、委員会活動に参加してくれて本当にありがとうございました！

## 歩くときも 背筋を伸ばそう

さむ  
寒くて猫背になつて歩いていませんか。  
ねこ  
背筋を続けていると体に負担がかかつて  
ぜ  
からだ  
ふたん  
肩こりや腰痛、頭痛などの原因にな  
る  
ます。

ねこ  
背筋を防ぐためにこんなことを意識して  
ふせ  
あります。  
ある  
歩きましょう。

