

# ほけんだより



2024.7.18  
大阪府教育センター  
附属高校 保健室

夏の夏休みが始まります!

1学期本当にお疲れさまでした! 楽しかったこともしんどかったことも、色々な学びにつながったことと思います。どんな1学期だったかを振り返りながら、2学期以降の過ごし方に活かせたらいいですね。

ひとまず夏休み中は、規則正しい生活も意識しながら、存分に羽を伸ばしてリフレッシュしてくださいね♪ 夏休み明けには、また皆さんの元気な顔が見られるのを楽しみにしています😊

## 本日、令和6年度健康診断結果個人票を全員に配付します!

今年度の定期健康診断結果がすべて記載されています。改めて自分の身体の状態を確認し、今後の自己管理に役立ててくださいね◎



## 夏休み中に治療しよう

定期健康診断の結果、所見があった人については、既に治療勧告書を個別に配付済みです。学校での検診は「スクリーニング」といって、判明するのは、疾病の「可能性」までです。実際に異常があるか、また、原因・解決法・治療法を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。速やかに受診することをお勧めします。

普段は「部活や勉強、バイト等で忙しくて病院に行けない(\*\_\*)」という人も、夏休みは治療のチャンスです! この機会に是非受診しておきましょう!

### ☆☆ 注意点 ☆☆

- ・治療勧告書や、各検診について未受検のお知らせをもらった人へ  
⇒受診時に持参し、医師に結果を記入してもらって保健室に提出してください。  
⇒特に、未受検の項目がある人は速やかに受診しましょう!
- ・「勧告書をもらう前に受診済」「勧告書を紛失してしまった」等の事情がある人へ  
⇒すぐに保健室まで言いに来てください!
- ・視力検査について、「当日メガネ・コンタクトを忘れただけなのに、勧告書もらった」という人へ  
⇒保健室および担任から、「メガネ・コンタクトを使用している人は、矯正視力のまま検査するので、忘れた場合は申し出るように」と、検査の前日や当日に連絡しているはずですが、きちんと言いに来た人については後日再検査をしましたが、「言うのを忘れてしまっただけできちんと矯正できている」という人は、速やかに保健室まで言いに来てください!

## ⚠️ スマホに振り回される生活を送っていませんか?! ⚠️

家族や友人と居るのにスマホばかり触る



スマホが無いと落ち着かない



動画や友人とお喋り等で睡眠不足に



これから夏休みということと、こんな心配も… 😞

## 被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。

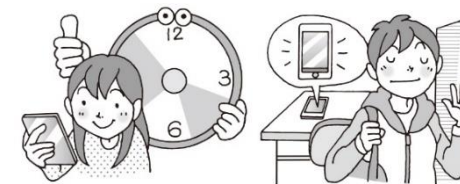


最近、友人や恋人同士で位置情報アプリを活用している人が増えてきているので、それによるストレスを感じたりトラブルになったりしている人も少なくありません。

- \*見ている側は、相手のことを気にしすぎて疲れたり怒ったり…
- \*見られている側は、プライベートを侵害されしんどくなったり…



家でゴロゴロしながらスマホばかり…とならないよう、気分転換に外出してみたり、意識的にスマホを触らない時間を作ったりするなど…夏休み中は小さなことからアウトメテアに挑戦してみるのもいいかもしれません😊



## 🌻 生理用品についてのお知らせ 🌻

今まで、緊急で生理用品を必要としている人は保健室に取りに来てくれていましたが、非対面でも受け取ることができるよう、今後は体育館下の女子トイレに生理用品が入った箱を設置します。

どうしても困った時に、常識の範囲内で活用してください。みなさんが気持ちよく使えるよう、ご協力をお願いいたします。

最後の1個を使った人は、保健室に知らせてください😊