



2025.7.14
大阪府教育センター
附属高校 保健室

期末テストも終わり、今週末は終業式ですね！皆さん、1学期本当にお疲れさまでした👏4月から新しい環境がスタートし、多かれ少なかれ緊張や不安が入り混じった日常生活だったかと思います。一旦一息ついて、ここまで走りぬいた自分をぜひ褒めてあげてくださいね😊



来週から夏休みが始まりますね。普段色々なことに追われながらの日常生活とは少し距離を置いて、長期休暇ならではの有意義な時間を過ごしてほしいと思います。特別でなくても構いません。色々なものに触れ、感じたり考えたりして、できれば近くにいる人と意見を交換して、多様な価値観に触れる機会を作ってみてください。きっと素敵な発見のある夏休みになりますよ🌟



令和7年度 定期健康診断結果について

🌸治療勧告書・未受検のお知らせ

⇒健康診断で所見があった人や、欠席等で各検診（心臓検診・結核検診・内科・歯科・尿検査）を受けていない人へ個別に配付しています。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。

🌸健康診断結果個票

⇒今年度の健康診断結果が一覧になったものを、全員に配付しています。



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 ☆☆

- ・「**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、勧告書をもらった**」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ちゃ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！

夏休みも元気に過ごしましょう！

例年夏休み明けは、夏バテのような症状で保健室に来室する人が多いです。来月また登校する時には、学校モードへスムーズに切り替えができるよう、夏休み中の過ごし方にはくれぐれも注意してくださいね⚠️

こんな過ごし方はNG！👤夏バテしやすい生活の例👤🌸



夏バテ防止に
こんな食べ物を
意識的に取り
入れてみてね🌟

豚肉



納豆



梅干し



汗でわかる!?

あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗



- ・小粒でサラサラ
- ・においが少ない
- ・乾きやすい

悪い汗



- ・大粒でベトベト
- ・においが強い
- ・乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- ☑ 軽い運動をする
- ☑ お風呂では湯船に浸かる
- ☑ 冷房の温度を下げすぎない など

