

保健だより 8月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健部
令和6年8月28日

今夏は湿度の高い日が続いたという印象がありますが、皆さんはぐっすり眠れていますか？心と体を休めるためには、質の高い睡眠が大切です。夏休み中に生活リズムが崩れ、体調が整わないまま登校している生徒が多いのではないかと心配しています。

学校が始まって数日が経過していますが、皆さんの生活リズムは整っていますか？ 台風10号の影響もあり、気温の変化が大きい日々が続いていますので、体調管理には十分注意してください。

皆さんがそれぞれの良さを発揮し、充実した学校生活を送れるよう、保健室から全力で応援していきたいと思います。

治療・検査、できましたか？

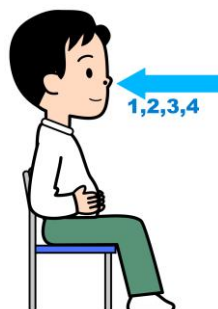
夏休み前に定期健康診断結果を配付しました。虫歯の治療、視力矯正（眼鏡作成）、精密検査（尿）はできましたか？ 体の不具合を放っておくと、病気になってしまうこともあります。早期に発見できた不具合は、早期に治療してしまいましょう。

特に、虫歯は放置すると、進行してしまいます。自然には治りません。早めに治療しましょう。歯が健康であるということは、食事をおいしく食べることができるということです。食べることは生きること。つまり、歯の健康は全身の健康に影響するのです。

心が落ち着くリラックス法

ストレスや緊張がかかる場面で役立つ呼吸法を紹介します。心配事や不安なことがあるときにも試してください。

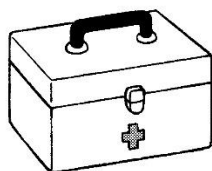
- ①楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- ②おへその下あたりに手を当て、当てた部分を意識して、鼻からゆっくりと息を吸います。
- ③息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなども一緒に出すイメージで、ゆっくりと吐き出しましょう。
- ④自分のペースで、1分ほど深呼吸を続けます。
- ⑤全身で伸びをしたり、首や肩を回します。



これなら教室でも
できそう。

9月1日は防災の日 災害に備えておこう

地震や台風などに備えて、ふだんから災害時に役立つものを用意しておきましょう。暑さ対策として冷却パック、寒さ対策としてカイロなどがあると、いざというときに便利です。



救急箱
(ばんそうこう、包帯など)



食料品



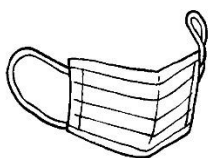
水



冷却パック



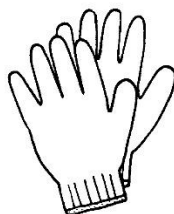
カイロ



マスク



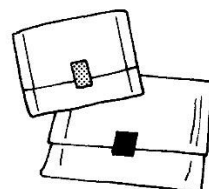
手指消毒用
アルコール



軍手



ウエットティッシュ



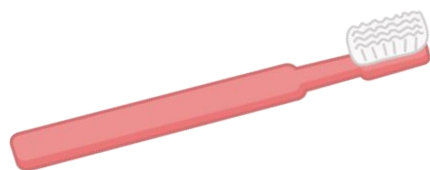
生理用品

地震や大雨による災害のニュースが続いています。イラストにあるものは、スーパーやホームセ
ター、コンビニエンスストアで入手できるものばかりです。いざというときに困らないように、準
備しておきましょう。

救急鞆に追加してほしいもの①

● 歯ブラシ

災害がいつ復旧するか判らない時の、歯磨きできないままの口の中を想像してください。歯ブラシ1本あれば、口の中の清潔は維持できます。水がなくても、歯磨きはできます。



救急鞆に追加してほしいもの②

● めがね

情報の多くは眼から入ってきます。大事な情報を逃さず、より安全に過ごすためにも、普段コンタクトレンズを使用している人は、眼鏡を必ず用意してください。

