

保健だより 7月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健部
令和7年(2025年)7月15日

学校祭は楽しめましたか？ 各クラス、計画通りに順調に作業ができたでしょうか。
準備期間中は、湿度が高く、突然の降雨もありました。体力を奪われて元気がなくなった生徒もいました。本番当日は、雨が降ることもなく、虹も出ました。皆さんの頑張りへのご褒美だったのかも知れません。

本格的な夏はこれから。睡眠、栄養、水分をたっぷり摂って、北海道の夏を爽やかに乗り切りましょう。



早寝 早起き 朝ごはん



楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ご飯」がお勧めです。

暑い日は、それだけで疲れるもの。部活動やアルバイトなどで、外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れていることもあります。そのような時は、いつもより早めに休むのがお勧めです。

ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。朝ご飯も、とってもおいしく感じるでしょう。そして、午前中から元気に活動できます。

勉強やアルバイト、部活動を頑張ったり、友達と楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために、「早寝早起き朝ご飯」を心がけましょう。



いい汗 悪い汗？

汗には、いい汗と悪い汗があります。汗の元は血液であり、汗腺と呼ばれる部分で、必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

いい汗とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしていて、においがなく、乾きやすいのが特徴です。一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが悪い汗です。余計な成分が混じっているので、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この悪い汗によって体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

いい汗をかいて健康に過ごすために、次のことに注意しましょう。

- ①水分補給を心がける。
- ②エアコンの温度を 28℃前後に保つ。
- ③湯船につかる。
- ④バランスのよい食事を摂る。
- ⑤適度な運動をする。

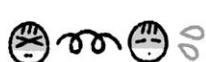


… 保護者の方へ ～夏休みは治療のチャンス～

春に実施した定期健康診断の結果を、お子様を通じて、夏休み前に通知いたします。

尿検査で精密検査の指示があった場合は、必ず受診してください。また、齲歯（虫歯）や、歯肉・歯垢で受診の指示がある場合は、歯科で治療してください。齲歯の数が多い場合は、治療に一定の期間が必要になるので、この夏休みを有効に活用して完治させましょう。

矯正視力が弱く、日常生活に支障があれば、眼鏡やコンタクトレンズを調整してください。



夏のその生活 バテますよ…



暑くて寝苦しくて、ついつい夜遅くまで起きていたり、冷たいものを食べ過ぎたり、エアコンの効いた部屋で一日中過ごしたり。このような生活をしていると、食欲がなくなり、夏バテしやすい体質になってしまいます。夏バテにならないためには、授業がある平常日と同じような早寝早起きの生活リズムが大切です。

暑すぎないときは、外で軽く活動するのも体が目覚めていいかも。水分補給などの熱中症対策も忘れずにね。



ケガをしたときは**日本スポーツ振興センター**の手続きを！



授業や部活動、登下校時、大会参加などでケガをしたときに、医療費の補助を受けることができる保険に、皆さんは加入しています。「あの時のケガは対象になるのかな？」など、確認したいことがあれば、いつでも保健室に来て下さい。

また、「書類をもらったけど、まだ保健室に提出していない～」「書類をなくしちゃったかも」という場合も、保健室に来てください。

時効は受診してから2年。要注意！！