

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7年(2025年)8月28日

長い夏休みが終わりました。ケガや事故がなく、健やかに過ごせたでしょうか。
虫歯は治療しましたか？ 指示された検診や再検査は受けましたか？
心の健康の回復の見極めは難しいですが、虫歯などはすぐ治療できる
病気の代表です。重い腰を上げて、歯医者へGO！ ピカピカの歯で、
口を大きく開けて思いっきり笑えたらいいですね。



生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、学校生活に慣れたでしょうか。生活リズムは、学校モードにしっかり切り替えられていますか？ 勉強や部活動、専門資格の取得、友達やアルバイトの時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ①生活リズムを見直す。早寝早起き朝ご飯、これ、大事です。
- ②ぐっすり眠る。寝る前にスマホやパソコンの画面は見ない。
- ③お風呂にゆっくり浸かる。できていますか？
- ④栄養バランスの良い食事を摂る。自分で調理できるあなたは、とても素晴らしい。
- ⑤リラックスタイムを取る。好きな音楽（爆音はダメです）、読書、香りなどで、ゆっくりくつろぎましょう。



入浴剤を入れるといいですよ。血行が良くなるし、いい香りで鼻からもくつろげます。



トマトにはたくさんの栄養が含まれており、世界中の料理に使われています。日本でも、サラダやパスタソース、カレーなどに使われますが、実は味噌汁の具に使用してもおいしいということです。しかも、トマトの味噌汁は、血管が詰まるのを防ぐ効果があるという研究もあります。

料理初心者にもできそうです。まだまだ暑い今年の夏、是非、挑戦してください。
大きなトマトを切って入れても、ミニトマトのへたを取って入れてもOKです。
作ったら、感想を是非聞かせてくださいね。おいしくて定番になるかも！



カゼ?

季節の変わり目の体調不良 心にもメンテナンスを!

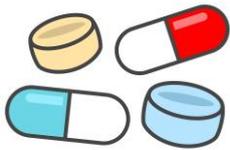
夏バテ?

咳や痰、悪寒（寒気）、熱感（熱っぽさ）、倦怠感（だるさ）、腹痛（下痢、便秘）、疲労感、気分不良（イライラ、不安、落ち着かない…）など、体の不調なのか、気分の不調なのかはつきりせず、ますます不安やイライラが募ってしまう…。自己評価が低くなって、自分に自信が持てなくなってしまうっていませんか？

体と同様、心にもメンテナンス（調整）が必要です。信頼できる人がいるなら、自分の気持ちを話してみましょう。とても安心するし、落ち着いてきます。

もし、人と話したくないなら、あなたが落ち着けることをしましょう。散歩で身近な自然に触れたり、植物の世話をしたりするのも良いですね。

自分なりにゆったりできる時間を過ごすことは、大人になってもとても大切です。あなたなりの方法で、体と心を解きほぐしましょう。その方法と、信頼できる友人が一人いれば、豊かに生きていけます。



薬の購入・服用は慎重に!!

薬を飲んで、ますます体調が悪くなったという話をよく聞きます。処方薬によっては、飲み始めに体調に影響する場合もありますが、薬局・薬店で売っている薬を飲んで体調が悪くなった場合が多いです。たかが風邪薬と侮ってはいけません。

インターネットでも手軽にいろいろな薬が買えるようです。スマホをポチッとしたら、数日後には目の前に希望の物が届きます。たくさんの種類の薬の中には、人体に重大な害を与えるものもあるとか。また、薬本体はあまり害はなくても、服用の仕方を間違えたり、わざと大量に飲んだりすることで、命に関わる場合もあります。薬を買うときは、家の人とよく相談しましょう。

こね〜しい睡眠負債

睡眠負債という言葉を知っていますか？「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょう」という人は要注意です。なぜなら、人間の体は、「寝だめ」ができるようにはもともととなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間がわかるそうです。時間があるときに、一度チェックしてみませんか？