

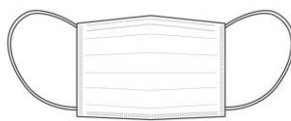
保健だより 10月号

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)10月21日

最低気温が一桁となり、雪虫が飛ぶ季節になりました。街路樹の葉が、緑、黄色、赤と色とりどりで綺麗です。また、日中と朝晩の寒暖差で、体調を崩すことが心配されます。インフルエンザ感染も、そろそろ見られます。手洗い・うがいの励行、栄養・睡眠を十分にとり、保温に留意しましょう。これからは、手袋・マフラーの出番です。



咳をしていたり、喉がイガイガするときはマスクをしましょう



秋の健康相談実施中

10/14 から秋の健康相談を実施しています。春の定期健康診断の事後処置(う歯治療、視力矯正、尿検査等の精密検査)の確認、学校生活半年を過ぎての感想、現在の健康状態(春と変化があったか)、日常の健康管理、3年生については見学旅行に関する事、4年生については卒業後の生活についてなどが相談内容です。短い時間ですが、全生徒と直接話をできるとても貴重な時間です。

健康相談の期間に限らず、「なんかちょっと気になることがあるんだけど」という場合は、いつでも気軽に相談しに来てください。

鼻呼吸で風邪予防～鼻呼吸、できていますか？

「気付けばお口ぽかーん」という人がいます。それは、鼻詰まりがあるからです。

日中は口を閉じていても、寝ている間に、口が開いてしまいます。これから暖房の時期。室内の空気が乾燥します。暖房で湿度が低くなった寝室で、何時間もお口ぽかーんで寝ていると、一晩で喉がカラカラに乾燥し、風邪を引いてしまいます。また、口呼吸で口が乾燥すると、口臭の原因にもなります。

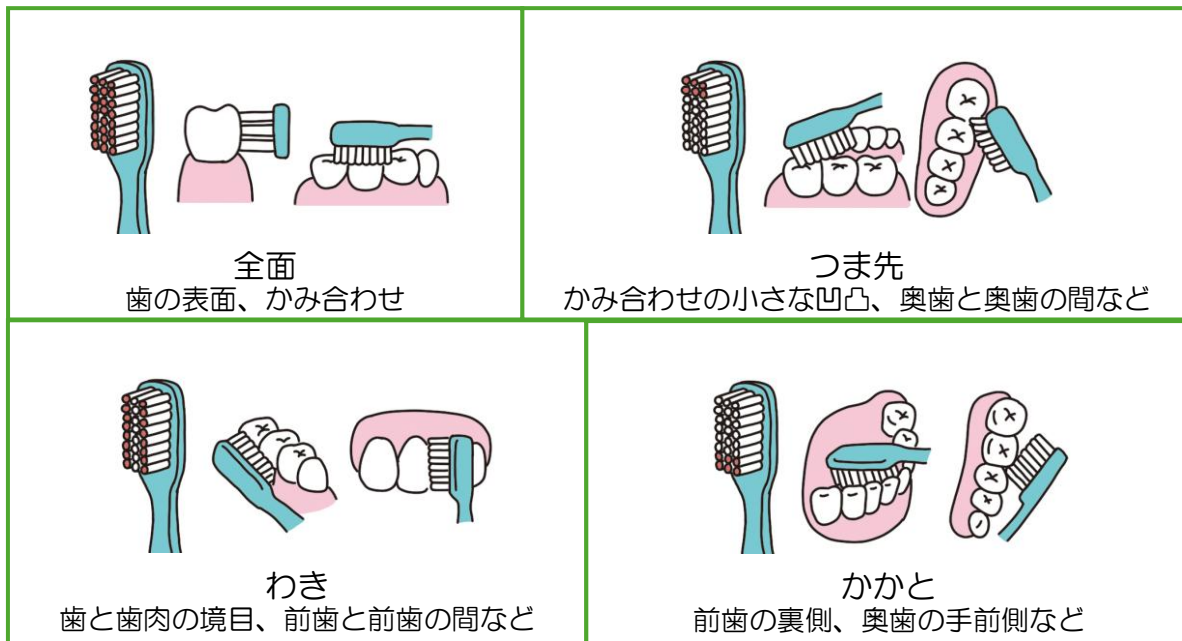
鼻炎や、鼻のケガで鼻呼吸がしにくい人は、風邪を引きやすい状態にあります。冬になると繰り返し風邪を引きやすいということです。鼻呼吸を邪魔している原因を突き止め、治療しましょう。そうすると、冬でも風邪を引かない体になります。

風邪を引くとニオイがわかりづらくなることがあります。おいしいニオイがわからないとつまらないし、いやなニオイがわからないと危険を察知することができないかも知れません。

百害あって一利なしの口呼吸とサヨナラして、鼻呼吸で健康な体を獲得してください。

歯ブラシを上手に使いましょう

歯を綺麗に磨くためには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分をいろいろな角度で使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯を磨いてください。今あるのを大切にして、あと70年くらい、自分の歯でおいしく食事ができたらいいですね。



全身を覆う皮膚には～ **皮膚の働き** ～次のような働きがあります



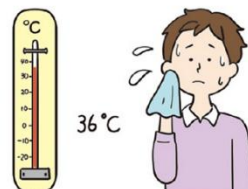
①体の表面を保護する

外からの刺激から
体を守り、
体内の水分喪失を防ぐ。



②皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、
皮膚の乾燥や
細菌の繁殖を防ぐ。



③体温を調節する

汗などで体温を
調節する。



④貯蓄する

皮下に脂肪
(エネルギー) を
蓄える。



⑤排泄する

体内の老廃物を
汗として汗腺から
体外に出す。



⑥感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・
冷覚、かゆみなどを
伝達する。

秋～冬は空気が乾燥します。軟膏や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。