

# 保健だより 11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)11月26日

雪が降りましたね。冬靴の準備はできていますか？ みなさんが下校する頃には、路面が凍っています。滑っての転倒事故が心配です。冬道を歩く時は、充分に気を付けてください。

また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の感染症が流行しています。感染予防対策は、石鹼での手洗い、人混みを避ける、たっぷりの栄養と睡眠・休養、保温、マスクなどです。登校したら、まず石鹼で手洗いをしてください。食事の前の石鹼での手洗いを、習慣化できればいいですね。

手洗い後は清潔なハンカチで拭きましょう



## 日本スポーツ振興センター

学校の管理下（授業中や部活動、対外試合、登下校中など）でけがをしたとき、手続きをすると医療費の補助が受けられる保険です。生徒皆さん  
が加入しています。自分のけがが請求の対象になるのかわから  
ないときは、養護教諭へ問合せてください。

また、日本スポーツ振興センターのホームページに詳しく掲載  
されているので、参考にしてください。動画は右のQRコードで。



【ようこそ札幌工業高校へ】新しい調理員さんをご紹介いたします。

お名前は中井ゆかりさんです。調理員経験は、約30年だそうです。幼稚園、小学校、中学校、高等学校と、すべての学校種で調理員のご経験があります。

【趣味】旅行、温泉

【好きな食べ物】ラーメン

【札工定時制生徒の印象】あいさつがとてもステキです。

【職員の印象】みなさん優しそうな先生とお見受けします😊

【抱負など】安全で、美味しい物を作っていくたいです。

お忙しい中、保健だよりのためにお時間を割いていただき、ありがとうございます。

毎日大勢の給食作りは大変だと思います。ご健康に留意され、  
生徒の発育と健康のために、よろしくお願ひいたします。

## 口唇閉鎖不全

先月の保健だよりで、鼻づまりがあると知らず知らずのうちにお口ぽかんの状態になり、風邪を引きやすくなると掲載しました。この「お口ぽかん」という状態ですが、「口唇閉鎖不全」という専門用語があります。

次の項目にあてはまる数が多い場合、口唇閉鎖不全の可能性があります。

- ①口や唇が乾燥しやすい
- ②滑舌が良くない
- ③意識していないと口が開いてしまう
- ④いびきをかく
- ⑤鼻炎症状を持っている
- ⑥食事中に「くちゃくちゃ」という音がする
- ⑦安静時に舌が前歯にあたっている

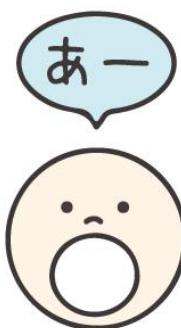
また、口唇閉鎖不全により口呼吸をしていると、次のようなデメリットがあります。

- ①肺にウイルス・細菌が侵入しやすい
- ②唾液が減少し、細菌が増殖する⇒歯周病・虫歯・口臭の原因
- ③集中力欠如・成績不振
- ④睡眠障害の原因である可能性
- ⑤前歯の突出を伴う不正咬合、交叉咬合、開咬など

当てはまることがあって心配な人は、まず、保健室に相談に来てください。原因がわかっている人は、耳鼻咽喉科、歯科など該当の専門科を受診してください。

あいうべ体操も効果的です。一日30回を目標に、ぜひ、やってみてね。

## あ・い・う・べ 体操のやり方



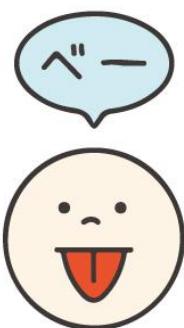
①「あー」と  
口を大きく開く



②「いー」と  
口を大きく横に  
広げる



③「うー」と  
口を強く前に  
突き出す



④「べー」と  
舌を突き出して  
下に伸ばす

(上下の歯はかまない)