

# 保健だより 12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)12月16日

## 体が喜ぶ ホットな対策

冬が始まりました。寒いと、肩に力が入り、体全体が疲れたように感じます。また、汗を放置しておくと、体が冷えて、風邪を引きやすくなります。自分でできる寒さ対策で、冬を楽しく過ごしてください。

### おすすめのホットな対策

ホットミルクや温かいスープで、体の中から温めましょう。

#### ホットドリンクを飲む



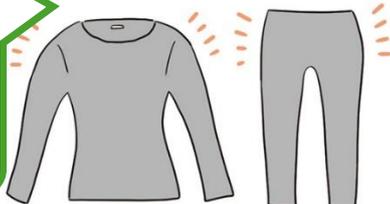
#### お風呂で温まる



寒さで緊張した筋肉を、温かいお風呂でほぐしましょう。

いろいろな種類の暖かい下着があります。

#### 下着で保温する



#### 首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



3つの首・手首・足首を温かくして、寒さをブロック。

フコクニフコクニフコクニフコクニフコクニフコクニフコクニフコクニフコクニフコクニフコクニフコクニフコクニフコクニ

## 体育大会の注意

12月19日(金)から23日(火)まで、体育大会が実施されます。

筋肉を伸ばしほぐすことで、ケガを予防し、運動の効果を高めることが期待されます。次のような準備運動を各自で行い、体育大会を楽しみましょう。

- 足首・手首・肩・股関節のストレッチ
- ジャンプ・腕回し・屈伸・伸脚・アキレス腱伸ばしなど

## コンタクトレンズは高度管理医療機器です

高度管理医療機器とは、副作用や機能の不具合が生じた場合、人の生命や健康へ重大な影響を与える恐れのある医療機器です。だけど、コンタクトレンズはオンラインで簡単に入手できます。

なぜ??????

それは、薬機法上、購入時に処方箋を提出する法的義務がないからです。

コンタクトレンズは角膜に直接装着します。粗悪なものも売っています(特にカラーコンタクトレンズ)。

少しでも気になる眼症状があったら、すぐ眼科を受診してください。最悪の予後(見通し)は失明です。

## 見学旅行の準備は早めに！

寒暖の差に対応できるような衣類を準備してください。

3年生は見学旅行ですね。普段と異なる生活環境で、よりよい人間関係を築くなどの集団生活となります。次のことに注意して、安全で楽しく過ごしてください。

### ☆ 履き慣れた運動靴を ☆

見学旅行は、かなり歩きます。靴擦れ防止と足の疲れを予防するためにも、履き慣れた運動靴で行動するといいいでしょう。

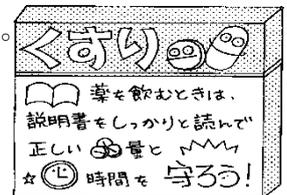
履き慣れた靴でも、靴擦れなどが心配な人は、絆創膏の準備を各自してください。



### ☆ 薬、準備してね ☆

普段使っている薬がある場合は、絶対忘れずに持って行ってください。また、自分の薬を他人に分け与えたり、他の人の薬を貰ったりすることは、絶対にやめてください。自分が飲んだり塗ったりできる薬でも、その薬でアレルギー反応を起こす人も世の中には多いということを、忘れないでください。アレルギー反応で最も重篤な場合、死に至ることもあります。

乗り物酔いをする人は、使用する分の酔い止め薬を、必ず用意してください。服用する際は、用法をよく読み、用量を守ってください。

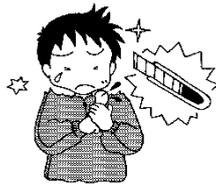


### ☆ 血液の処理は自分自身で ☆

集団でいると、暑さのせいもあるのか、何故か鼻血を出す生徒がいます。血液は、血管に守られており、体内でもとても清潔なものの1つです。でも、感染性の病気を確実に媒介するものでもあります。

皆さんがこれから半世紀以上の人生を過ごす中で、いろいろな人に出会います。互いに病気をうつしたりうつされたりすることのないよう、自分の血液は自分で処理できるようにしてください。

大人のマナーです！



### ☆ 食事はbuffet式中心です ☆

宿泊先での食事は、buffet式(セルフ式)です。食物アレルギーがある人は、十分に注意してください。食材について不安な場合は、先生に尋ねてください。そして何よりも、自分にどのような食物アレルギーがあるのか、自分でしっかりと把握していることが大切です。

また、友達が嫌がるのに嫌いなもの、食べられないものを、ふざけてあるいは無理に食べさせることは、絶対にしないでください。アレルギー反応を起こします。ショック状態になった場合、医療機関への搬送となります。最悪の場合、死につながります。

### ☆ 虫歯は治療しましたか？ 再検査等しましたか？ ☆

虫歯は、治療しましたか？ 春の歯科検診結果では、虫歯がある生徒が多数いました。旅行先なので、馴染みの医療機関がありません。出発前に虫歯の治療を済ませておくことで安心です。また、健康診断で所見があった人、身体に不具合のある場合は、ぜひ、地元の医療機関を受診し、体調を整えてください。



### ☆ その他 ☆

- ◎ 旅行先で医療機関を受診するときのために、マイナンバーカード等、必要なものを各自用意してください。とても大切なものですので、各自で責任を持って管理しましょう。
- ◎ 学校から救急薬品は持っていきません。自分で使う薬は、各自で準備しましょう。