

保健だより 5月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健室
令和8年(2026年)5月1日

気付けば桜が満開の札幌。学校のグラウンドの角や生徒玄関横、中庭、校舎北側自転車置き場一帯の桜が、毎年綺麗に咲いてくれます。自分の目で確認できましたか？ 花は、近くで見ると、一層美しいです。



5月13日(水)は内科検診があります

5月13日(水) 1・2校時目は内科検診です。心臓、脊柱・胸郭、皮膚、目、喉等の様子を学校医の先生が調べます。何らかの所見(病気疑い)が指摘された場合は、必ず医療機関を受診し、病気の有無を確認してください。

内科検診受診の注意事項

- ①前日又は登校前は入浴・洗髪し、体を清潔にする。
歯磨きもしてくる。
- ②欠席・遅刻をしない。
- ③感染症予防のため、登校したら、手首までしっかり手洗いをする。
- ④当日 SHR で配付される、健康管理カードに記載されている内容が正しいかどうか確認する。
記入漏れがあれば記入する。



歯磨き がんばっていますか？

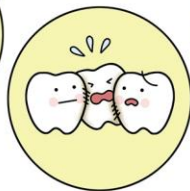
こんなところが
みがきにくい！



利き手側



歯並びが
悪いところ



前歯の裏

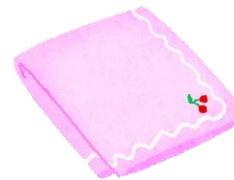


歯磨き後、鏡を見て、磨けていないところをチェックしましょう。おじいちゃん、おばあちゃんになっても、自分の歯で好きなものをおいしく食べられるよう、毎日丁寧な歯磨きをしましょう。
歯が綺麗な人は、とても美しく見えます。

ハンカチは毎日替えよう

新型コロナウイルス感染症の世界的な流行も手伝い、手洗いの習慣ができている人が多いのではないのでしょうか。綺麗に洗った手の清潔を維持するには、清潔なハンカチやタオルで、手を拭くことが大事です。

水分を含んだ使用後のハンカチには、目に見えない菌がたくさん付着しています。湿ったハンカチは、菌が増殖し不衛生です。清潔なハンカチで、清潔な手を維持しましょう。





まじめなウンチの話

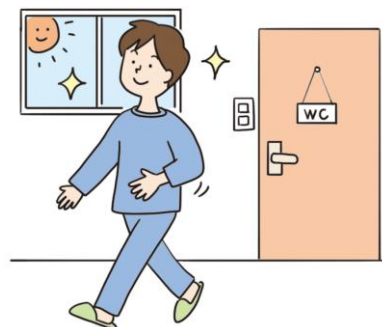


便秘や下痢で悩んでいませんか？ 便秘や下痢が続いたり、便秘と下痢を繰り返したりする場合、肛門の周りがダメージを受けて、痔になったり、過敏性腸症候群、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎などの病気が隠れていたりする恐れがあります。

便通を整えるには、規則正しい生活リズムが大切です。特に朝ご飯はしっかり食べましょう。朝ご飯を食べると、胃腸が刺激されて、排便しやすくなります。毎朝、「ご飯

の後にトイレタイム」の習慣を身につけることが大切です。

また、ストレスが原因で便秘や下痢が起こることもあります。何か気がかりや不安があったら、保健室でぜひ相談してください。



フタリノミナモトガシユウブニチニヨオカオフヘデウコトコシタコトシハシオウデデス

前向きに考えよう

他人がよく見えたり、自分の嫌なところばかり見えがちな高校生のあなたへ送るエールです。
こんなふうに考えられたら、気持ちがとても軽やかにハッピーになります。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ①言い訳より解決策を考える | ⑥過去を後悔より糧にする |
| ②目の前のことをやり切る | ⑦周りへの感謝を言葉で伝える |
| ③他人より過去の自分と比べる | ⑧アドバイスを素直に受け入れる |
| ④小さくても成功を積み重ねる | ⑨弱みより強みを徹底的に磨く |
| ⑤すべてのことが学びのチャンス | ⑩常に改善と挑戦を繰り返す |

皆さんの心身の健康を守ってくださる先生たちを紹介します

【学 校 医】緑の街診療所 鈴木 研一 先生
【学校歯科医】タナベ 歯科 田辺 隆 先生
【学校薬剤師】東 苗穂 病院 武田 元樹 先生
【スクールカウンセラー】 龍島 秀広 先生

一年間、よろしく
お願いいたします。