

保健だより 8月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健室
令和8年(2026年)8月26日



この夏は、地震や大雨による災害がニュースになりました。災害による停電や断水は、生活を停止させます。乳幼児や老人、病人など、弱い人がまず影響を受けます。

皆さんは、災害への対策はできているでしょうか。具体的な準備をしているなら、それはとても素晴らしいです。

もし何かあったら、自分はどう行動できるのかを考えるだけでも、心の準備をすることになります。家族でそれぞれにできることを話してみるのもいいでしょう。

真冬の北海道の災害の最大の敵は、寒さです。吹雪や氷点下で地震が発生したら、まず何が必要なのか、ちょっと考えてみましょう。まだまだ暑い夏ですが😊



イダミルガコシオウチモイダコトオヒバネサモコシダシガイハガコフセブスルモラウ

《パズル》頭の体操でリラックスしましょう

①～⑤の○に当てはまる言葉を、下の□の中から消していってください。最後に残った文字を、ヒントを手がかりにして並べかえると、ある言葉になりますよ。

【ヒント】 たまりすぎないように気を付けましょう。

- ①物の見方を変えて、別の視点でとらえ直せば、○○○○も長所に変えられます。
- ②「○○○門には福来たる」ともいうように、ニコニコと笑顔でいる方が心も体も元気になれますよ。
- ③リラックスとは、「○○○○○をとぎほぐす」「くつろぐ」という意味です。
- ④怒りの○○○○○をコントロールするには、深呼吸をしたり、数を数えたり、その場を離れたりとすると良いです。
- ⑤悩みや困りごとがあるときは、ひとりで抱え込まないで、誰かに○○○○することが大切です。

ち	た	う	よ	わ
す	き	か	ん	う
し	よ	ん	じ	そ
れ	う	だ	う	と
ら	ん	す	ん	よ



バイアスについて知ろう



「バイアス (Bias)」という言葉を知っていますか？

「偏り」や「斜め」などの意味ですが、先入観や偏見などといった「思考の偏り」「認知のゆがみ」を表現する言葉としても使われています。そのようなバイアスの例として、日常生活の中でよく見られるものの一部を紹介します。

- 確証バイアス：自分の考えが正しいことを証明するような情報ばかりに目が向き、対立する意見や情報を軽視したり無視したりする傾向のこと。
例) 自分が欲しいと思っている商品の良いクチコミばかりを見てしまう。
- 同調バイアス：周りの人の意見や行動に、自分も合わせようとする傾向のこと。
例) 別の店に行くつもりだったのに、行列ができている店の方がおいしいに違いないと思って自分も並んでしまう。
- 正常性バイアス：危険な状況に直面しても、「自分は大丈夫だろう」と考えて適切な行動をとらない傾向のこと。
例) 火災警報器のベルが鳴っても、誤作動だろうと思って無視してしまう。

こうしたバイアスは、客観的・合理的な判断を妨げる可能性がありますので、まずはその「存在」を知っておくことが大切です。また、普段の自分の思考や行動について、何かバイアスの影響が生じていないか、一度振り返ってみるといいですよ。

ジェンダーバイアスから自由になるために

ジェンダーバイアスとは、性別の違いで特定の役割や行動などに思い込みや偏見を無意識に持つことをいいます。

インターネット・SNSやメディアでも「男性らしい」「女性らしい」という表現が多く使われており、知らず知らずのうちにジェンダーバイアスの情報に私たちは晒されています。

「性別によって向いている仕事と向いていない仕事がある」という考えは、2000 年頃までは一般的でした。例えば、保育士や看護師はほとんどが女性でした。また、管理職は多くが男性でした。これは、女性に求められる(女性ならばそうあるべきだと考えられる)「愛情深いこと」「気が利くこと」と仕事が結びつけられ、同様に、男性なら統率力を持つべきであると考えられ、統率力と仕事が結びつけられていました。しかし、そのようなジェンダーバイアスに疑問を持ち、行動してきた人たちがいたからこそ、近年では男性の保育士や看護師、女性の管理職が増え始めています。いっぽうで、ジェンダー平等とはいえない状況も、まだまだあります。

女性だから、男性だからと特定の役割や行動と結びつけることは、進路の選択肢や自分の行動を狭めてしまいます。多方面から自分自身を見つめることができる人になることを願っています。

7 月の中旬から保健室を利用することができなくて、生徒の皆さんにはご不便をおかけしました。大きなケガや事故がなく、安心しました。自分の体調の特徴を理解し、楽しい学校生活をこれからも送りましょう。