

保健だより 9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)9月9日

今年の夏は例年に比べて雨の日が多く、パンチの効いた強い陽射しの日が少なく、過ごしやすく感じました。雨の日は湿度が高く、ジメジメして体感は何となくスッキリしませんね。皆さんはどう感じましたか？

これから少しずつ気温が下がり、下校時には寒ささえ感じるようになります。風邪を引かぬよう、衣服で調節してください。



ムカデヤウガクヲツケテムデムデモカクイフカクシヨヌオオフモオイカクヲヌカクイイデヌダイヌモ

において危険を感知する

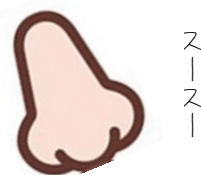


私たちは、周囲の情報を得るために、主に視覚や聴覚を使っていますが、嗅覚による情報も大切です。

鼻から入ってきたにおい物質がにおいセンサー（嗅覚受容体）でキャッチされると、電気信号として脳（大脳辺縁系）へと伝達されます。その情報を元に、私たちは「これは食べ物腐っているにおいだ」「何かが燃えている（ここは危険だ）」と感じます。

このように、嗅覚による情報は危険を察知する役割がある一方で、においから料理のおいしさを感じたり、季節を感じ取ったり、懐かしさを感じたり、私たちの心にも大きな影響を与えています。

もし、鼻が詰まってにおいを感じにくい、においがわからないなど、気になることがあるなら、早めに耳鼻科を受診しましょう。鼻がスッキリしたら、ぐっすり眠ることができて、朝から気分爽快になりますよ。



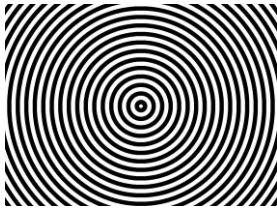
けがに注意!

けがをしやすいのは、こんなとき

あるある～って思った人、多いんじゃないかな😅？

- ① 疲れているとき（体力の限界を超えているとき）
- ② 準備運動が十分でないとき
- ③ 睡眠不足のとき
- ④ 栄養バランスの偏った食事が続いているとき
- ⑤ 急いでいるとき
- ⑥ イライラしているとき
- ⑦ 道や廊下などで、ふざけているとき





3D酔い はどうして起こる？

3D映像のゲームをしたり、バーチャル映像を見たりして、気分が悪くなったことはありませんか？ これは、「3D酔い」と呼ばれるものです。体は動いていないのに、視界が激しく揺れるため、体の感覚と視界の情報にズレが生じ、脳が混乱するために起こると考えられています。

気分が悪いと感じたら、まずはゲームを中断。そして、ゆっくり深呼吸をしましょう。ベッドなど横になれる場所があれば横になり、目を閉じて、頭を動かさないようにしましょう。

寝不足のときや疲れているときに、ゲームを長時間するのはやめましょう。

毎日を元気に過ごし、楽しくゲーム（or 勉強 or アルバイト）をするためにも、しっかりと体調管理をすることが大切です。



「トイレのあと手を洗わない人は 15.4%」の衝撃 🤯

◎**トイレのあと、手を洗う←これは常識だと思われていますが、実は...** (°〇°)!エッ!

急いでいる時や「あまり汚れていないだろう」という時などは、トイレの後でも手を洗わない人は実は多いのです。学校のトイレやデパート、駅の公衆トイレを利用した時に観察していると、トイレの後は一瞬水で手を濡らすだけの人が多いですね。

消費者庁が 2000 人へ行ったアンケート結果では、トイレのあと手を洗わない人は 15.4%にも上ることがわかりました。

ここで一度、根本にかえて「**なぜ人は手を洗うのか？**」を考えてみましょう。外出から帰ったら手を洗う、食事前に手を洗うなどの習慣は、小さいころから学校や親に習ったと思います。

アンケート結果では、手を洗う理由について、多い順に「汚れを落とすため」「病原体に感染しないため」「食品などを汚さないため」「習慣なので」...でした。

医学的に考えると、手を洗う理由は「**手の汚れを落とす**」こと。そしてこの「汚れ」の中には、目に見えない汚れ、つまり細菌やウイルスなどの微生物とよばれるものも含まれます。

そしてなぜ「**手**」を洗うかというと、手から体の中に微生物が侵入するからなのです。あまり気付かれていませんが、私たちは手でものをつまんで食べたり、無意識のうちに手を口にやったりしています。ですから、手についた微生物は簡単に口から体の中に入ってくるのです。

◎**推奨する手洗いの仕方は～せっけんを使って、爪と指の間を忘れずに、両手を手首まで洗う～**です。

指先は汚れがつきやすく、指の間は洗いづらいところです。また、菌がついた便座やノズル、トイレのドアを触っていますから、片手ではなく必ず両手を洗いましょう。

以上、トイレの後の手洗いについて医学的視点からまとめました。

トイレは「**お手洗い**」という別名もあるくらいです。トイレの後には手を洗いましょう。

通年目標 よろしくね ♥
給食前の手洗いと、食後のうがい、忘れずに