



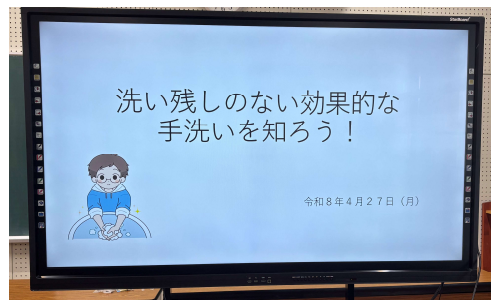
佐賀工業高等学校 定時制
保健厚生部
令和8年5月

新年度が始まり1カ月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人もいるかもしれません。

昼夜の寒暖差で、たださえ体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や身体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

～手洗い指導～

4月27日（月）



「洗い残しのない効果的な手洗いを知ろう！」という表題で1年生に向けて手洗い指導を行いました。日常生活の中で何度も手を洗う場面がありますが、みなさんはきれいに手を洗えているでしょうか？普段の手洗いが効果的であるのか、どのくらい汚れが残っているのかを自分の目で確かめることができる手洗いチェッカー（手洗い検査キッド）を佐賀中部保健福祉事務所より借用し、実際に手洗いをしてみました。

洗い残しが見えるローションと手洗いチェッカーを使って、自分の洗い残しを自分の目で観察しました。その結果、普段行っている手洗いでは、洗い残しがあるということに気づくことができました。



白く光っているところが洗い残しのあるところです

指の間の洗い残しがあります



写真をカラーで見たい方はホームページに掲載しているので覗いてみてください。

【みなさんからのステキな感想を一部紹介します】

- ◎指先、爪の周りを手のひらでこすっても指先や爪の先はきれいにならなかった。
- ◎私は、いつも少ししか手を洗っていなかったけど今回の時間で指の先が汚れていることが分かった。今度からはいつもより丁寧に手を洗おうと思った。
- ◎二回洗ってやっときれいになったので、これからは正しい洗い方をしていきたいです。
- ◎もっと手洗いをしようと思う。
- ◎手を洗っても汚れはあるということが分かりました。また、手を洗うのがすごく大切なのが分かりました。
- ◎自分が思っていた以上に手が汚れていることに驚いたので、これからはもう少し頻度を上げ、手を洗っていききたい。

熱中症対策を そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

ON/OFFの切り替えが大切

ゴムバンドをずっと引っ張っていると、どうなるでしょう？ 伸びきってしまい、弾力がなくなります。人間も同じです。何かに集中したり、緊張感をもってものごとに取り組んだりすることは大切ですが、ずっとそのままだと心も体も疲れてしまいます。ときには、気持ちをゆるめて休む時間も大事

なのです。

休み方のコツは、「疲れをかり休む」のではなく、「先に休みの予定を立てて（休む時間を確保しておいて）、勉強やスポーツなどかかんばる」というもの。ON/OFFがはっきりして、よい循環が生まれます。ぜひ試してみてください。

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



健康診断の結果 のお知らせ

学校の健康診断は病気の可能性の“スクリーニング”なので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

健康診断の結果や、医療機関の受診が必要な場合は通知をしています。視力や耳鼻科など、早期発見・早期治療によって治療時間を短くすることができるかもしれません。お知らせを受け取った際は早めの受診をお願いします。