



.....
仙台工業高等学校（定）
令和6年1月17日
保健室
.....

あけましておめでとうございます

2024年が始まりました。今年もよろしくお祈りします。
冬休み中は、気持ちよく新年を迎えられましたか？今年の目標は立てたでしょうか？
新たな目標に向かって、みなさんが健康に元気に過ごせるよう、応援しています！

保健講話を実施しました！ 12月22日（金）～生きるを伝える～

12月22日（金）に、^{あらい ダゼ 善正 さん}より、「生きるを伝える」というテーマで、保健講話を実施していただきました。

荒井さんの、高校卒業後に抱いたプロスノーボーダーになるという夢との出会い、家族とのこと、これまでの闘病生活、献血や骨髄移植について講演していただきました。

「献血は、誰かの為だけではなく、未来の自分の為に、今自分ができること。」とお話してくれました。

荒井さんのお話から、皆さんが感じ取ったもの・考えたことを大切にしながら、過ごしてほしいと思います。



<献血ができる場所の紹介>

・杜の献血ルーム AOBA

〒980-0811
仙台市青葉区一番町4-9-18
TICビル6階

・献血ルームアエル20

〒980-6120
仙台市青葉区中央1-3-1
AER20階

・献血バス

運行スケジュールは
HPを確認してね！

宮城県赤十字血液センターのHPはこちら⇒

献血について知りたい人は、保健室までお声がけください。



スイッチ！

冬休みモード >>> 学校モード

今日からできる！

3つのスイッチを意識してみよう。

昼夜逆転してしまっ
た人も、午前中少
しずつ活動して、
身体の調子を整え
ましょう。

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日
を浴びましょう。早起きする
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
などではなく、栄養バランスの
良い食事を心がけて。

スイッチ！③

運動



寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
く疲れれば、夜もぐっすり眠
れます。

もう一度、手洗いの仕方を見直してみよう！

トイレの後・食事の前後・帰宅してから、しっかり手洗いでできていますか？
水洗いだけで済ませず、石けんを使用した手洗いを行いましょう。



手洗いが終わったら・・・

皆さんは、ハンカチやティッシュを持ち歩いているでしょうか？
手を洗った後は、清潔なハンカチで拭き取りましょう。

また、インフルエンザの予防には、アルコール消毒も有効的です。
しかし、水滴がついた状態で、アルコールを手や指に揉みこむと、
成分が薄まってしまい、効果が下がってしまいます。

細菌やウイルスは、「手」を介して体内に入ってきます。石けんを使用した正しい手洗いによって、自分の身体を病気から守ることができます。



1月・2月のカウンセリング予定日
【1月】11日(木)・18日(木)・25日(木)
【2月】1日(木)・8日(木)・15日(木)・29日(木)

本校では、毎週木曜日にカウンセリングを予定しています。
予約を希望する人は、担任・保健室・直接SCの先生へお声がけください。
保護者の方も、ご利用いただけます。来校が難しい場合、お電話での相談も可能です。

カウンセリングルームの電話番号
022-231-3033

「こころ・身体からのサインは
ありませんか？」

冬休み中に、「こころの疲れやストレス等、リフレッシュできたでしょうか？」
学校が始まり、なかなか気持ちの切り替えができない人もいるかもしれません。
やる気が出ない・食欲がない・身体がだるい・・・こんなサインが出ている人はいませんか？

気分転換をしてもなかなか改善されない場合や、「こころや身体のこと」で気になる症状がある人は、担任の先生や保健室までお声がけください。