



2024年度 冬号

ほけんだより



今年度も残すところあとわずかとなりました。この1年、皆さんの心とからだの調子はいかがだったでしょうか？保健室では皆さんが心もからだも健康で安心して学校生活を送ることができるようにお手伝いしたいと思っています。体調が悪い時はもちろん、何か心配なことがあったり健康管理ってどんな事したらいいの？などがありましたら、気軽に保健室に来て欲しいと思います。皆さんの健康を守るのは皆さん自身です。自身の心とからだの声に耳を傾けて聴いてみてください。元気がないときには、パワーを充電するためにしっかり休養することも大切です。🌱🌻🐕🐶🐱🐭

今年は温暖化の影響で複数の感染症が季節を問わず混在しています。感染予防対策をして楽しく怪我なく冬を過ごしましょう🧒

冬はケガをしやすい?! どうして??

筋肉が固くなる

寒いと筋肉が縮まることで硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動を入念にしてから運動をはじめてください💪

ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大怪我につながることも...残念ながら路面凍結による転倒が毎年多くあります❄️

暖房器具などの使用

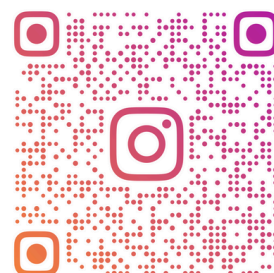
暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けることで低温やけどの危険があります。



保健室Instagram始めました

釧路高専には学生さん、先生、事務職員さん、技術職員さんなど、たくさん素敵の方がいます。そんな釧路高専の日々の出来事やイベントなどの様子を看護師の視点で紹介していこうと思います。

<https://www.instagram.com/hoken.nurse/>



HOKENNOMADO

