

保健室だより

2025年 5月号



*3年生は各看護学実習が始まります。限られた時間の中で学ぶことが多くあり大変だと思いますが、体調管理を徹底して頑張りましょう！

*2年生は、座学と校内実習で占められていますが、空き時間を活用して予習、復習をしていきましょう！

*1年生は、校内実習が多く入っています。看護は基礎を学び身につけていくことが大切です。難しい言葉が出てきてついていけないか不安になることもありますが楽しみながら勉強すると、意外と早く覚えますよ！

<保健担当による個人面接のお知らせ>

※場所:4階保健室又は、昼の面接は小会議室。各自面接場所掲示板上で確認ください。

目的は、健康診断結果の説明により、自分の健康状態を理解していただき、必要に応じて校医面談に繋げ、健康管理を支援していきます。

日程： 面接予定日を掲示しますので、確認してください。

時間：昼休み（12：20～13：00） 放課後（16：30～17：00）

および、講義と講義の間の授業の無い時間などを利用し行います。

1年生は1人約10分、2・3年生は5分程度を予定しております。

<季節の行事、こんなにいっぱいあったんですね！！>

5月2日 八十八夜： 立春から数えて88日目、この日に摘んだ上等新茶を飲むと長生きするといわれているようです。

5月3日 憲法記念日：世界中不安定のこの時期ですので、一度憲法について考えてみるとよいでしょう。

5月4日 みどりの日

5月5日 こどもの日：端午の節句 立夏

5月12日 母の日：日頃のお母さんの苦勞をねぎらい、感謝しましょう。

5月12日 ナイチンゲール誕生日 <看護の日> <国際看護師の日>



3年生実習頑張ろう！

いつもの時間より朝は早く、帰りは遅い。

緊張も高まり、疲れやすい。



実習は、自分なりのストレス解消法を身につけながら、取り組んでいこう！

★ 健康の鍵は”腸” にあり

- 腸は「第2の脳」と呼ばれるほど多くの神経細胞に覆われている。この神経の働きにより、腸は脳の指令を受けずに働くことができる。これを「自動能」という。入ってきた食物を感知し、消化・吸収や排泄のために起こす運動は腸自身が行っている。
- ストレスが腸の働きに異変を来す。腸は、不安や緊張、環境の変化等のストレスに敏感に反応しやすい臓器。これは、腸と脳が自律神経でつながっていて、互いに密接に関連し合っていることと関係している。

★腸は消化器官の働きだけでなく、肥満、免疫、動脈硬化、精神疾患など、全身の健康とも深くかかわっていることが最近の研究で明らかになってきた。

