

<実践活動紹介>

スポーツ交流会を終えて 看護学校親睦体育大会実行委員長 2年 伊藤 瞳
一年に一回行われるスポーツ交流会で、富良野看護専門学校は今年当番校になり、大会運営を2年生中心に行いました。行った競技は、綱引き・玉入れ・学校アピール・ドッチボール・長縄・リレーです。今年は「Let's share happiness!」をテーマとし交流するという目的を重視してドッチボールはエキシビジョンという形にすることで、他校とより交流できるよう企画しました。大会は怪我をする人もいなく、去年より交流できていたと感じました。それは、2年生皆が一生懸命考え企画し、1年生がそれを支えてくれ、3年生にアドバイスをいただき、何より先生方が何もわからない私達に一から教えていただいたおかげで無事に終えることができたのだと思います。とても貴重な体験をすることができ、良い思い出になりました。ありがとうございました。

学校祭を終えて 第21回富良野看護学校祭実行委員長 2年 海老名 麻衣
今年は「お・も・て・な・し~最高のおもてなし」というテーマのもと、学校祭を開催することができました。2年生を中心に各部門で学生一人一人が学校祭に向けて協力してくれたおかげで最高のおもてなしができたのではないかと思います。午前の部では今年は新しく箱の中身を当てるゲームと腕相撲大会を行い、準備段階では成功するのか不安でしたが予想以上に盛り上がったので、とても安心しました。最後に学生の皆さん、学校祭開催に当りご協賛頂いた地域の方々、先生方、事務の方、ありがとうございました。そして、毎日準備を手伝ってくださった山崎先生、最後までついてきてくれた実行委員の皆さん本当にありがとうございました。

~~~~ 「へそ踊りに参加して」 ~~~

「北海へそ祭り」は、7月28日(月)~29日(火)に開催され、道内外からの多くの参加者と観衆のもと、本校学生・教職員が「へそ踊り」に参加し、盛り上がり花を添えました。

今回、私にとって見るのも参加するのも初めてのへそ祭りに参加させていただきました。魚釣りゲームのお手伝いでは、たくさんの地域の人たちと触れ合うことができ、いい経験になり、とても充実した時間でした。へそ踊りでは、Tシャツに、みんなで絵を描いて、街の人たちの前でワイワイ踊ることができてとても楽しかったです。来年は、浴衣を着て精一杯アピールできるように、頑張りたいと思います。(1年 中峰 優)

私は今回初めて「北海へそ祭り」に参加しました。最初にへそ祭りの話を聞いた時は、どのようなお祭りなのか全く分からなかったのですが、皆と図腹を描いて準備をしていくうちに楽しみになっていきました。当日になり準備と練習を終え、待機場所へ行くと出場者と観客でいっぱいでした。踊りが始まるとあっという間に終わってしまいました。賞はとれませんでした。3学年と先生方とで楽しい時間を過ごせました。来年は入賞したいです。(1年 佐々木遙香)

・・・ SCHEDULE ・・・ 9/3～10/31の行事・動向(含終了)

9/1(月)～3年実習4クール目(～9/19金)

9/3(水)ことぶき大学交流会(1・2年)

9/10(水)1年体験学習 札幌芸術の森「芸術の森美術館・クラフト工房」

9/22(月)3年実習5クール目 2年成人実習(～10/10金)

10/14(月)3年実習6クール目(10/31金)

10/16(木)17(金)1年看護技術発表会

耳よりヘルシー HEALTHY トピックス

「良質な睡眠のススメ」 ～ 夜の快眠ルール3 <出典：共済フォーラム '13 9月号>
人間は、人生の3分の1を眠って過ごします。寿命を80年とすると約24年も眠っていることとなります。レム睡眠(脳が活動し浅い眠り)、ノンレム睡眠(脳が休息し深い眠り)のリズムのある質のいい睡眠が大切で、そのための手軽な対策、まずは「夜」です。

- 1 部屋の明かりを暗く、パソコンやテレビは控えめに～体内時計は目から入る光で覚醒モードが続くので就寝2時間前には控えめにする。
- 2 夜遅い夕食に注意！21時以降は軽く～食間が9時間以上開くと体内時計が朝食だと勘違いする。夜遅い炭水化物の摂取はインスリンの分泌で眠りの質が低下する。
- 3 入浴や軽い運動で体をほぐして温める～軽い有酸素運動やぬるめの入浴は睡眠の質を上げる。ただし、激しい運動や熱いお風呂は交感神経を高ぶらせるのでご法度。

++++ あ・ん・て・な ANTENNA +++++

本校専任教員異動のお知らせ

<転出> 栗原律子教員(3月31日付)、高橋久仁子教員(6月30日付)が退職しました。本校でのご尽力に感謝申し上げます、一層のご健康、ご活躍を心から祈念いたします。

<転入> 8月1日付で田中文雄氏が本校専任教員として着任しました。田中教員は、本校の卒業生(第9期生)で、開校以来21年間の本校の歴史で初の男性教員です。

前職は国立病院機構旭川医療センターでした。31歳の若さをもって学生に最も近い存在として、今後の活躍が大いに期待されます。

ささやき S&T ・・・ 学生の 教員の みんなの声

S：夏休みが明け、新学期が始まりました。新たな目標を立て、今までよりも積極的に行動し目標が達成できるようにしたいです。実習もあるので気持ちを上手く切り替えたいです。(2年A・N) S：夏休みが終わり、演習や看護師らしい学習が増えてきたなと感じています。その分不安もありますが、時にはリラックスしたり、みんなと励まし合いながら頑張りたいと思います。(1年 岡田瑞季)

T：夏休みが終わり後期がスタート！1年生は各技術を統合して11月の実習へ、2年生はもうすぐ成人実習へ、3年生は後半の連続実習が始まっています。皆で協力して頑張ろう！(教員 山崎麻美)

お知らせ

平成25年度富良野看護専門学校「学校の自己評価・自己点検」のまとめ(概要)を、9月3日付で市ホームページに掲載します。