元気だより 11月号

H29.11.20　岡山県立水島工業高等学校　保健室

いよいよ冬本番も間近となり、かぜ･インフルエンザの流行も始まりつつあるようです。校内でも、風邪症状の人がちらほらいるようです。風邪やインフルエンザは人から人にうつる『感染症』です。もしかかってしまったら、早めに病院受診をする、マスクを着用するなど、しっかり治すこと、そして周りの人にうつさないように心がけましょう！

少しでもあたたかく！温活のススメ！

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えは様々なトラブルの原因になります。

- ●血行不良：手や足（とくに末端）の冷え、むくみ、肌荒れ
- ●代謝の低下：全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- ●免疫力低下：かぜ・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- ●体が縮こまる：肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ

改善方法

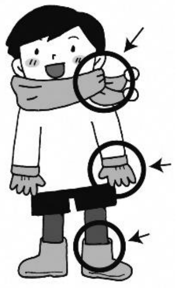
✿**食事**：にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。

✿**運動**：体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。

✿**入浴**：シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

もちろん、マフラー・手袋・カイロなどを使って外から温めることも大切です。

3つの首をあたためよう！



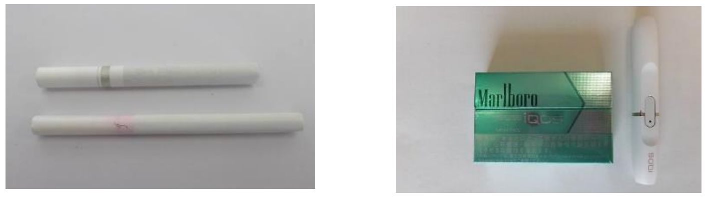
「３つの首」は『首』『手首』『足首』です。これらは、太い血管が皮膚に近いところを通っていて、気温の影響を受けやすいところです。ここをあたためると血のめぐりがよくなり、体があたたまるのです。**靴下は、くるぶしまでの靴下ではなく長さのあるものを着用する！登下校時は、手袋とマフラーを着用する！**など、３つの首を寒さからしっかりガードしましょう！

生徒保健委員会活動

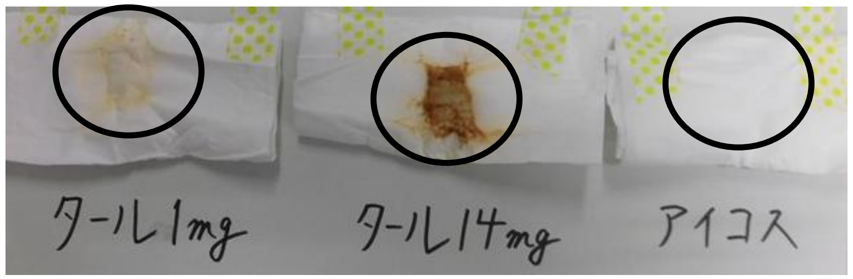
たばこの害について～『たばこ人形』を使った実験～

３年生の保健委員が、たばこ人形を作成し、たばこの煙に含まれる害について、実験を通じて学びました。実験の内容は、たばこ人形にたばこを吸わせ、吸ったたばこの煙の先端（肺にあたる部分）にティッシュをつけ、ティッシュにどのような変化があるのかについて調べました。

タール１ｍｇ・タール１４ｍｇ・アイコスの３種類で調べました。



実験結果



分かりにくいですが茶色くなりました！

・タール14mgのティッシュが一番色が濃く、黒っぽい色がつきました。タール1mgは、14mgよりは色が薄かったですが、黄色っぽい色がつきました。アイコスは、ほとんど色が付きませんでした。**→この結果から、肺が黒くなり、肺がんなどの病気になりやすいことが分かりました！**

・たばこを吸わせていたホース（口の部分）が、薄い茶色の色が付きました。**→この結果から、歯にヤニが付いたり、歯肉が黒くなったり、口臭の原因につながることが分かりました！**

実験結果より～保健委員の感想（一部）～

・たばこを吸ったティッシュを見て分かるように体の中をあれだけ黒くすることが分かった。自分も吸わないし、周りに吸っている人がいたら今日学んだことを伝えようと思った。

・ティッシュがたばこでは黄ばんでいて、アイコスでは全く変化がなくて驚いた。あの１つのタバコであれだけティッシュが黄ばんでいたので、毎日タバコを吸っている人の肺はかなり汚くなっているんだろうと思いました。

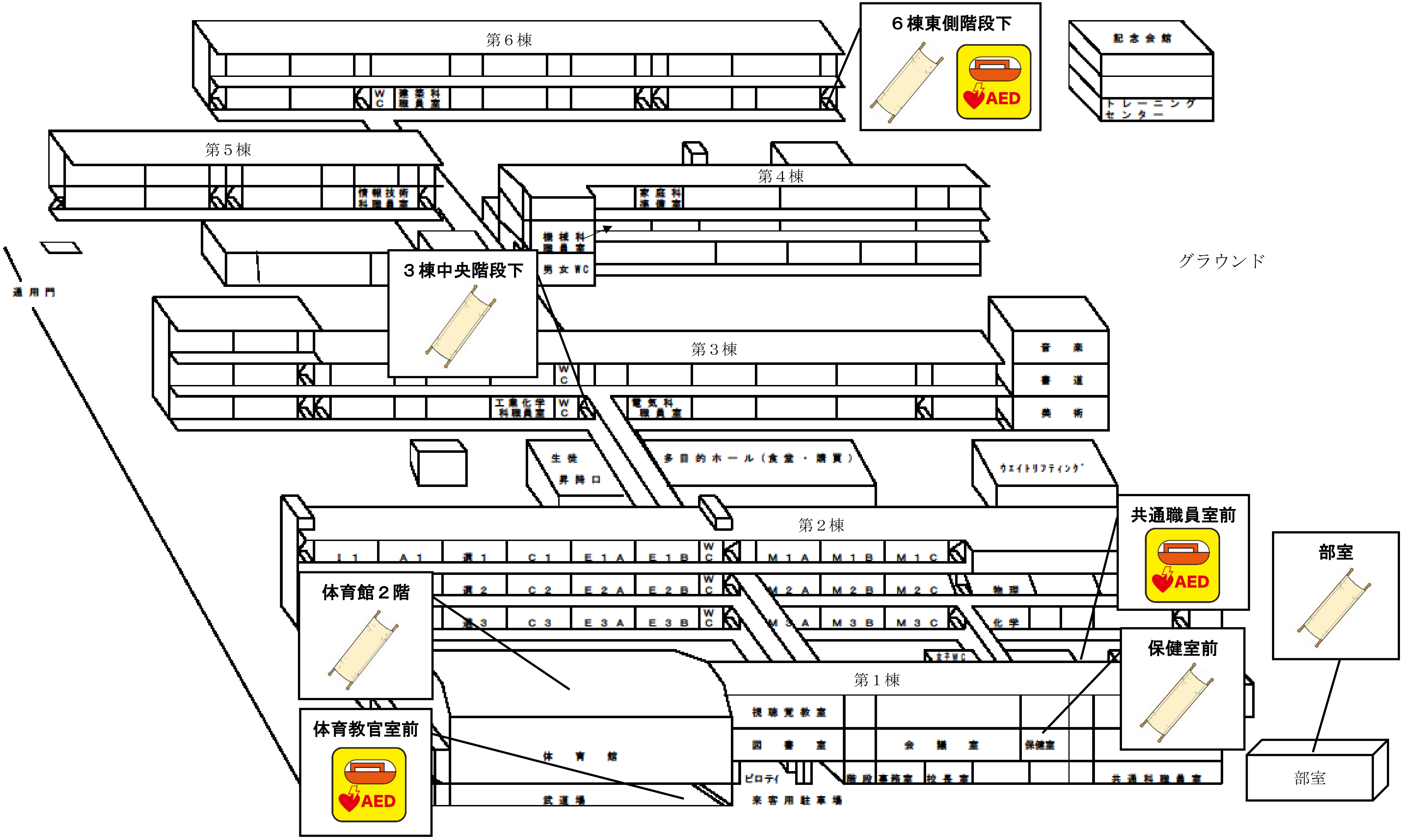
・タバコはやっぱり吸わないほうがいいと思いました。僕にも被害があるけど、まわりにも影響するのでしません。

・たばこの臭いもくさかったので、たばこを吸おうとは思いませんでした。

ＡＥＤと担架の設置場所

AED :AEDの設置あり

:担架の設置あり


第６棟
ＷＣ
建築科職員室
６棟東側階段下
AED
記念会館
トレーニングセンター
第５棟
情報技術科職員室
第４棟
家庭科準備室
機械科職員室
男女WC
３棟中央階段下
グラウンド
通用門
第３棟
ＷＣ
工業化学科職員室
ＷＣ
電気科職員室
音楽
書道
美術
生徒昇降口
多目的ホール（食堂・購買）
ウエイトリフティング
第２棟
共通職員室前
AED
部室
Ｉ１
Ａ１
選１
Ｃ１
Ｅ１Ａ
Ｅ１Ｂ
ＷＣ
Ｍ１Ａ
Ｍ１Ｂ
Ｍ１Ｃ
体育館２階
選２
Ｃ２
Ｅ２Ａ
Ｅ２Ｂ
ＷＣ
Ｍ２Ａ
Ｍ２Ｂ
Ｍ２Ｃ
物理
選３
Ｃ３
Ｅ３Ａ
Ｅ３Ｂ
ＷＣ
Ｍ３Ａ
Ｍ３Ｂ
Ｍ３Ｃ
化学
女子WC
保健室前
第１棟
視聴覚教室
図書室
会議室
保健室
体育教官室前
AED
体育館
武道場
ピロティ
階段
事務室
校長室
共通科職員室
来客用駐車場
部室