



元気だより 11月号

H27.11.6 岡山県立水島工業高等学校 保健室

だんだんと冬の気配が感じられるようになりました。それとともに、マスクをつけている生徒も増えてきたように思います。かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、感染症の流行が心配される時季にさしかかっています。また、2週間後にはみなさんが楽しみにしている文化祭も行われます！体調管理に気をつけて、各自予防をしてくださいね♪



11月8日は『いい歯の日』！！

11月8日は、語呂合わせで『いい歯の日』と言われています。みなさんは、日頃、歯や口腔内の健康について考えていますか？いい歯の日をきっかけに、いつまでも元気で丈夫な歯でいられるよう、日頃の生活行動を見直してみてください！

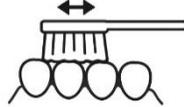
1. 「歯みがき」をチェックしよう

虫歯や歯肉炎の主な原因は「歯垢（プラーク）」です。毎日・毎食後の歯みがきで落としているでしょうか？ここで、歯ブラシの使用方法にて紹介します。

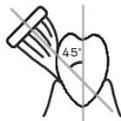
①持ち方：鉛筆を持つように軽く持つ



②動かし方：力を入れすぎず、こきざみに動かす



③あて方：歯と歯茎のさかい目に45度の角度であてる



2. 「歯肉炎」をチェックしよう

歯肉炎になった歯肉は、ピンク色で引きしまっている健康な歯肉と比べて赤く腫れ、プヨプヨした感じになります。鏡で見れば、歯肉炎かどうか確かめられるので、チェックしてみましょう！また、軽度の歯肉炎は、丁寧な歯みがきで治すことができます！



健康な歯肉		歯肉炎の歯肉
うすいピンク	◀色▶	赤っぽい
引きしまっている	◀感触▶	プヨプヨしている
歯と歯の間に、しっかり入りこんでいる	◀かたち▶	丸く厚みがあって、ふくらんでいる
出血しない	◀出血▶	指で押したり、歯みがきをするとう出血しやすい



何度でも確認！かぜ・インフルエンザ予防！

水工でも、かぜ症状の人が増えてきています。予防のために、かぜのうつり方を確認しましょう。そして、かぜ・インフルエンザを予防する行動をしてくださいね！

①かぜをひいている人から



かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。

「予防には！」
マスクを付け、手洗い・うがいもしましょう！



②ウイルスが付いたものから



空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。

「予防には！」
手洗いやうがいをしましょう！



③免疫力の低下から



睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。

「予防には！」
睡眠をしっかりとして、栄養のある食事をとりましょう！



安全教育LHRを行いました！

10月27日（火）、3年生を対象に倉敷少年サポートセンターから講師をお招きし、安全教育LHRを行いました。犯罪や非行について、飲酒・喫煙・薬物の危険性について等、様々なお話を聞きました。

未成年がお酒を飲むと・・・

- ・大人よりも急性アルコール中毒を起こしやすい
- ・アルコール依存症になりやすい
- ・脳の神経細胞が悪影響を受ける（こわれる）

お酒は20歳になるまでは飲めません！誘われてもはっきり「飲まない」と伝えることが大切です！



☆裏面も見てね☆

保健委員会活動報告

～照度測定結果について～

水工生徒保健委員会

中間審査中に、保健委員が全HR教室と専門科の教室・実習室の照度測定を行いました。

測定日時 平成27年10月20日～22日 11:00～12:30

判定基準

- ・教室の照度の下限 300ルクス、教室及び黒板の照度は 500ルクス以上が望ましい。
- ・教室及び黒板のそれぞれの最大照度と最小照度の比は、20:1を超えないこと。また、10:1を超えないことが望ましい。
- ・コンピューター教室等の机上の照度は、500～1000ルクス程度が望ましい。
- ・テレビやコンピューター等の画面の垂直面照度は、100～500ルクス程度が望ましい。

測定結果

場所	黒板			教室		
	最大照度	最小照度	照度の比	最大照度	最小照度	照度の比
M1 A	2130	1260	1.7 : 1	2750	1630	1.7 : 1
M1 B	2090	1700	1.2 : 1	3920	1520	2.6 : 1
M1 C	2880	2340	1.2 : 1	5900	2220	2.6 : 1
E1 A	3290	2120	1.6 : 1	5710	1610	3.5 : 1
E1 B	2420	2100	1.2 : 1	2960	1810	1.6 : 1
C1	2960	2140	1.4 : 1	4360	2060	2.1 : 1
A1	2990	2180	1.4 : 1	3130	2320	1.3 : 1
I1	2590	2150	1.2 : 1	5250	1970	2.7 : 1
M2 A	1590	858	1.9 : 1	3290	854	3.9 : 1
M2 B	1380	940	1.5 : 1	2840	1010	2.8 : 1
M2 C	1740	1020	1.7 : 1	3940	1180	3.4 : 1
E2 A	2320	1160	2.0 : 1	2740	1900	1.4 : 1
E2 B	2380	1530	1.6 : 1	2360	1690	1.4 : 1

場所	黒板			教室		
	最大照度	最小照度	照度の比	最大照度	最小照度	照度の比
C2	2460	1420	1.7 : 1	2430	1810	1.3 : 1
A2	1890	1230	1.5 : 1	2460	1670	1.5 : 1
I2	1750	1520	1.2 : 1	3320	1710	1.9 : 1
M3 A	1500	695	2.2 : 1	2560	819	3.1 : 1
M3 B	1380	1040	1.3 : 1	3170	1120	2.8 : 1
M3 C	1540	1160	1.3 : 1	3510	1380	2.5 : 1
E3 A	1600	1220	1.3 : 1	2850	1100	2.6 : 1
E3 B	1270	1010	1.3 : 1	2840	1330	2.1 : 1
C3	1600	1060	1.5 : 1	2170	874	2.5 : 1
A3	1790	1000	1.8 : 1	2150	1270	1.7 : 1
I3	1700	895	1.8 : 1	2250	971	2.3 : 1
機械加工実習室 (M科)	1020	614	1.7 : 1	1230	862	1.4 : 1
機器実習室 (E科)	1300	552	2.4 : 1	1310	758	1.7 : 1
工作工事实習室 (E科)	990	543	1.8 : 1	1690	793	2.1 : 1
化学工業管理実習室 (C科)	1090	710	1.5 : 1	2390	593	4.0 : 1
機械工作室 (I科)	1000	826	1.2 : 1	1380	1160	1.9 : 1

◎結果を見ても分かるように、全ての教室・実習室が基準値を満たしていました！

