



# 元気だより 11月号

H30.11.7 岡山県立水島工業高等学校 保健室



かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎など、警戒すべき感染症の流行する季節が近づいてきました。朝夕は冷えてきて、よりいっそう健康への気配りが必要です。みなさん、手洗い・うがいをする等、自分の健康管理をしっかりして、実りの多い秋にしましょう！



## 11月8日は“いい歯の日”～いい歯のためにいい歯肉～

みなさんが考える『いい歯』とは何ですか？むし歯がない、歯並びがきれい、真っ白など、どれも確かにそのとおりですが、他にも重要なことがあります。歯の大切な役割である“噛むこと”に不可欠な歯肉（歯ぐき）が健康であることです。



歯肉は、言わば歯の土台です。歯垢が原因で起こる「歯肉炎」は、歯肉が腫れたり痛んだりするだけではなく、進行すると歯の根っこまで溶けてしまうのです。こうなると、歯はグラグラして噛むことはできません。

歯肉炎の予防には、まずは歯みがき！また、軽い歯肉炎は歯みがきで治せます！歯だけではなく、歯肉の健康にも注目しましょう！

## いい歯のために、プラークコントロール！



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。

## 薬物乱用防止教室を行いました！

10月30日（火）のLHRの時間に、2年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。講師として、倉敷少年サポートセンターの中村先生をお招きしました。薬物の種類や心身に及ぼす影響、薬物を勧められたときの断り方など、クイズや動画の視聴を交えてお話ししていただきました。とくに、一度でもドラッグを使用するとやめられない依存性の怖さ、最悪の場合死に至ることもある心身の影響については、繰り返しお話しくださり、印象的でした。最後には「一度しかない人生、ドラッグで大切な命を粗末にしないで欲しい。薬物乱用は、脳を壊し、心を壊し、人生を壊す。自分だけではなく大切な家族の人生も壊す。だから絶対に使用しないで欲しい！」と強くうたえかけていただきました。



## 救急法講習会を行いました！

10月26日（金）の放課後に、運動部代表生徒と教職員を対象に救急法講習会を行いました。倉敷消防署中州分署の方々に指導して頂き、胸骨圧迫や人工呼吸、AEDの使い方について学びました。分かりやすく丁寧に教えてくださり、生徒も教職員も熱心に取り組んでいました。また、お礼の挨拶では、「今日学んだことは同じ部の部員にも伝え、少しでも救命率を上げたい」と述べていました。



～保健関係行事の予告～

### ①安全教育LHR～飲酒とアルコールについて～（3年生対象）

11月13日（火）6時間目に安全教育LHRを行います。講師は、薬物乱用防止教室の時にも来てくださった、倉敷少年サポートセンターの中村先生です。2年後には20歳を迎える3年生は飲酒することやアルコール作用について学び、お酒とのつきあい方について考えてみましょう。

### ②性教育講演会（全校生徒対象）

11月22日（木）5・6時間目に性教育講演会を開催します。講師は、倉敷成人病センターの看護師である岸本先生をお招きします。みなさんに、自他ともに命の大切さについて、第2次性徴に触れながらこころとからだなどについて、お話をさせていただく予定です。

# 生徒保健委員会活動

2学期に入り、本格的に保健委員会活動が始まりました！シャボネット配りやウォータークーラー掃除といった定期的な活動だけでなく、目の健康に関する活動にも積極的に取り組んでいます！

## メディアと目に関するアンケート結果に関する保健指導

6月に全校生徒を対象に実施した『メディアと目に関するアンケート』の結果を報告しました。水工生は、県内の高校生と比較して、スマホの利用時間が長い人が多いこと、その結果、疲れや睡眠不足を感じている人もいるということが分かりました。しかし、県内の高校生と比較して、家庭内でのスマホ利用のルールのある人が、多いといった良い面もありました。



保健委員会からの提案  
『利用時間を平日2時間以内にしよう！』  
みなさん、意識して利用してみてください！

## 目の健康に関するDVD作成

3年生の保健委員全員で、文化祭に向けて目の健康に関するDVDを作成しています！  
当日のオープニングで上映予定なので、楽しみにしてください。



## 教室や実習室の照度測定を実施

中間考査中に保健委員がHR教室と専門科の教室、実習室の照度を測りました。すべての場所で基準値を満たしていました。教室のカーテンを利用して明るさの調節をしてください。

### 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。

教室の結果は右のとおりです→→→

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
M1A	2320	1380	1.7:1	4840	2270	2.1:1
M1B	2690	1990	1.4:1	3780	1430	2.6:1
M1C	2780	1690	1.6:1	4620	2320	2:1
E1A	2680	1580	1.7:1	2630	1920	1.4:1
E1B	2990	1440	2.1:1	2660	1880	1.4:1
C1	2490	1440	1.7:1	2190	1670	1.3:1
A1	2350	1910	1.2:1	3710	1830	2:1
I 1	2100	1420	1.5:1	2760	1640	1.7:1
M2A	1620	1130	1.4:1	3610	1510	2.4:1
M2B	1810	1250	1.4:1	2980	1620	1.8:1
M2C	1940	1470	1.3:1	2980	1690	1.8:1
E2A	2240	1530	1.5:1	3460	1540	2.2:1
E2B	1390	990	1.4:1	2830	1150	2.5:1
C2	2350	1440	1.6:1	3505	1140	3.1:1
A2	1360	990	1.4:1	3750	1800	2.1:1
I 2	1820	1500	1.2:1	4200	1400	3:1
M3A	1230	813	1.5:1	2440	1540	1.6:1
M3B	1880	1080	1.7:1	2520	1820	1.4:1
M3C	1960	1160	1.7:1	3330	1820	1.8:1
E3A	1590	970	1.6:1	1810	1120	1.6:1
E3B	1560	960	1.6:1	1890	1130	1.7:1
C3	1650	801	2.1:1	2300	1310	1.8:1
A3	1750	1050	1.7:1	2170	1280	1.7:1
I 3	1570	1050	1.5:1	2580	1200	2.2:1