

元気だより 1月号

H31.1.22

岡山県立水島工業高等学校 保健室

冬休みが明けて、2週間が経ちました。生活リズムは戻ったでしょうか。規則正しい生活リズムは体の免疫力も高めてくれます。水工でもインフルエンザが流行っているのです。早寝・早起き・3食きちんと食べるなど、規則正しい生活をしてくださいね！



学校保健委員会が開催されました！

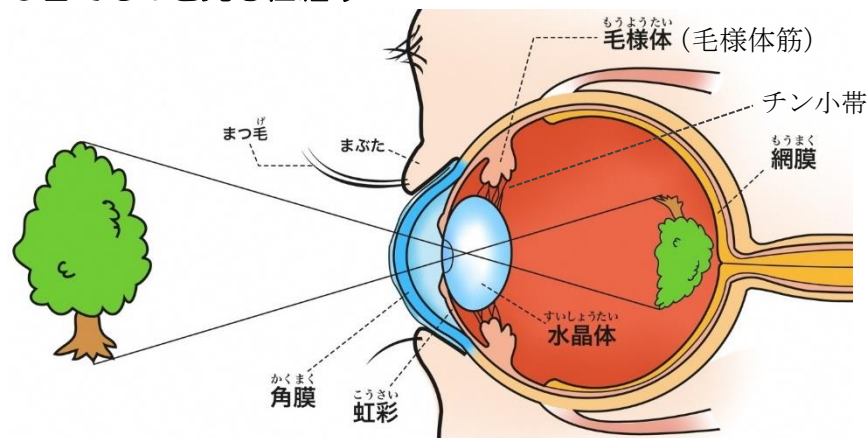
1月17日(木)に学校保健委員会が開催されました。学校医の先生・PTA役員の方・教職員・生徒会役員・保健委員が参加して、学校医の先生の講話や保健委員会活動の報告、水工生の健康について話をしました。そこで、学校眼科医の山口先生に「スマホの眼に対する影響について」お話をいただきましたので一部紹介します。



●「メディアと目に関するアンケート」結果について

・スマホの使用時間が1日5時間以上の方が1割もいて、依存症の心配をしている。ぜひ、使用時間に気をつけて欲しい。

●目でものを見る仕組み



・調節されピントが合うことにより、ものが見える。ピントが合うということは、例えば近くでものを見るときは、毛様体筋が収縮し、チン小帯が縮み水晶体が膨らみます。

・スマホをずっと見ていると見えづらくなるのは、毛様体筋がずっと緊張しているためであり、長時間の使用は控えて欲しい。

・スマホやゲームをするときは、1時間に10～15分休憩をとるのもよいが、30分に5分休憩を取る方がさらに良い。

質疑・応答

「Q1. 市販で売られているブルーライトメガネは効果がありますか？」

A. 効果があるかどうかは分かりませんが、目を休ませることが大切です。

「Q2. 一度下がった視力は回復しますか？」

A. 例えば、スマホの使いすぎ等、目の使いすぎで一時的に視力が低下することがあるので、そういう場合は、視力が回復する可能性はある。



～学校医の先生・PTA 役員の方より～

- ・インフルエンザの患者は増えてきている。また、感染性胃腸炎に罹っている人も多いので、手洗いとうがいをしっかりして欲しい。
- ・全校生徒対象に実施した『メディアと目に関するアンケート』結果が分かりやすかった。その結果のなかで、減った時間に「家族と友人と過ごす時間」が少なくてよかった。これからも家族や友人と過ごす時間を大切にしたい。
- ・感染性胃腸炎も流行っています。予防のためにも、栄養バランスの良い食事をとりましょう。
- ・これからも生徒のみなさんには目の知識をしっかりと学んで欲しい。
- ・生徒のなかには、中学生のときからスマホを手放せない人がいると思う。ぜひ、使い方を見直して欲しいと思った。

目に良い生活について！

今年度、生徒保健委員会では『目の健康』をテーマに様々な活動に取り組んできました。みなさん、自分自身の目の健康やスマホやメディアの使い方について改めて考えることができましたか？学校保健委員会でも、学校医の先生から「3年生保健委員が作成したDVDの目に良い生活のところはぜひ守って欲しい」とお話しいただいたので、改めて紹介します。

- * 勉強するときや本を読むときは、部屋は明るくしよう！
- * スマホ・ゲームをするときは、1時間に10～15分の休憩を！
- * 本に影がかからないように、姿勢と照明の位置の工夫を！
- * 本を読むときは、座って、目と本との距離を30㎝離すこと！
- * 目を休めることが大切！
- * 文字が見えにくい場合は、眼科の受診を！

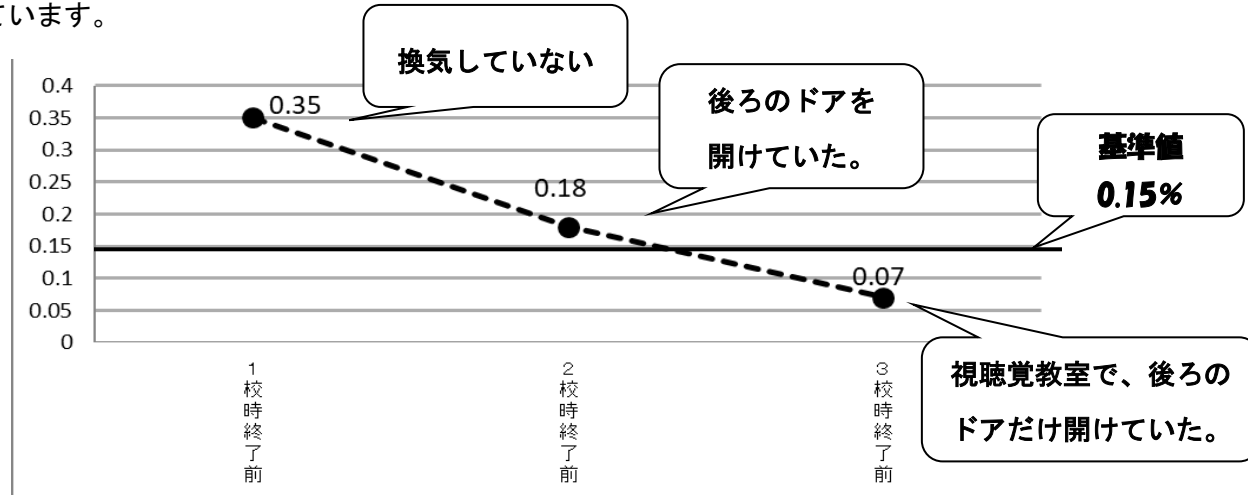


～保健委員会からの提案～

『(スマホの)利用時間を平日2時間以内にしよう！』

生徒保健委員会活動

12月12日(水)にC3保健委員が教室の二酸化炭素測定を実施しました。測定場所は、工業化学科3年教室と視聴覚教室です。判定基準は、『0.15%以下であることが望ましい』とされています。



★結果★

換気をしていない場合には、基準値を大幅に上回りました。しかし、後ろのドアを少し開けていた場合、基準値に近づき、教室よりも大きい視聴覚教室で後ろのドアを開けていた場合では、基準値を大きく下回りました。みなさん、教室の換気を積極的にお願ひします。

寒くてもちょっと我慢、換気をしよう！

毎日寒い日々が続いていますね。寒くて換気をするのはイヤだと思いますが、みなさんの健康管理のためには換気はとても大切です。

①かぜ・インフルエンザが流行する

かぜ・インフルエンザに罹っている人がせきやくしゃみをする、1回あたり10万を超えるウイルスが鼻や口から飛び出すと言われていて、部屋を閉め切っていると、ウイルスが空気中にたまってしまいます。



②暖房器具を使うが増える

とくにガスや灯油を使うストーブなどの場合、燃やすことで空気中の酸素が減り、空気が汚れていきます。もちろん、エアコンなどを使う場合も換気をする必要があります。



インフルエンザ注意報発令中！

12月13日(木)に岡山県では「インフルエンザ注意報」が発令されました。現在も、かぜ・インフルエンザが流行っていますが、みなさん、普段から予防ができていますか？校内の様子を見てみると、マスクを着用している人が増えてきたなと感じています。今回はかぜ・インフルエンザ予防の定番アイテム『マスク』についてお話をします。

マスクの働き
その1

マスクを正しくつけると、自分がかく息の湿気で、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。

マスクの働き
その2

かぜやインフルエンザにかかった人がせき・くしゃみをする、鼻水やつばと一緒にウイルスも体外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防げるのです。



治癒証明書について

インフルエンザは、出席停止になる疾病です。そのため、登校時には治癒証明書が必要です。治癒証明書は、学校のホームページでのダウンロード可能です！

【ホームページでのダウンロード場所】

[水工ホームページ](#) → 右側の『治癒証明書』

ごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

水工を応援して下さる皆様、旧年中は大変お世話になりました。

平成31年を迎え、いよいよ平成から新しい時代へ変わる時となりますが、生徒・教職員一同、決意を新たに、ますます地域の期待にお応えできる学校を目指して精進して参ります。今年も引き続き、水島工業高校を応援していただければ幸いです。また、皆様にとって良い年でありませうお祈りいたします。

本校への進学を考えている中学3年生のみなさん、あと少しです。明るい未来に向けて、体調を整えて頑張ってください。

お知らせ

専門科紹介

- M 機械科 Mechanics
- E 電気科 Electricity
- C 工業化学科 Industrial Chemistry
- A 建築科 Architecture
- I 情報技術科 InformationTech

岡山県立水島工業高等学校の
いじめ防止基本方針

治癒証明書

岡山県 電子申請サービス