



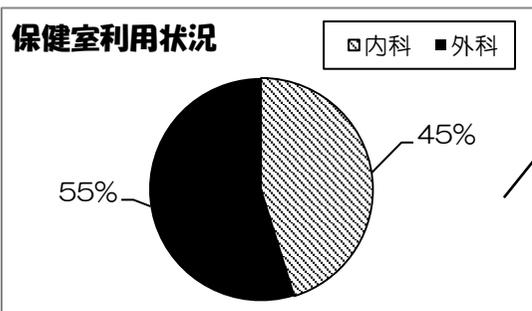
元気だより 9月号

R1.9.4 岡山県立水島工業高等学校 保健室

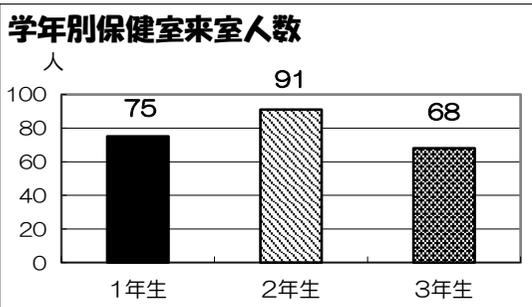
長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。今年の夏も、猛暑日が続き、暑い毎日でしたね。みなさんの夏休みはいかがでしたか。

例年、9月に入ると少しずつ朝晩が涼しくなってはきますが、昼間はまだまだ日差しが強い日もあり、残暑の厳しさを感じます。夏休みから新学期にかけての疲れをためないように、しっかり睡眠・たっぷり栄養をとり、生活リズムを整えていきましょう。

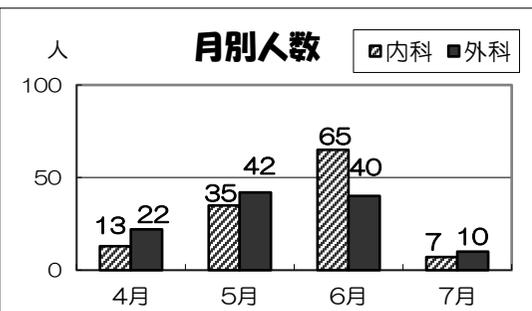
1学期の保健室来室状況 4月9日～7月31日まで



今年度は、昨年度と比較すると外科的利用が微増し、内科的利用を上回りました。外科的利用は、軽微なけが（突き指や作業中の切り傷・刺傷）が目立ちます。大きなけがにつながることはないよう、安全に気をつけた作業や活動になるよう、みんなで声を掛け合きましょう。



1学期は、2年生の利用が多かったです。



月別で比較すると、6月が多いです。外科的では、体育の授業中でのケガは多いのですが、次いで実習中のケガも多いです。とくに切り傷が多いです。作業の合間や片付けの時などふと気を許したときに要注意！

☆2学期も水工のみなさんが元気で安全に学校生活を送れるようしっかりサポートしていきたいです。よろしくお願いします。



①AEDの設置場所について確認しよう！

水工には、AEDが3台設置してあります。教室にも、設置場所を掲示していると思いますが、みなさん、覚えていますか？

いざというときに使えるように、改めて設置場所を確認しましょう！

①共通職員室前



②体育教官室前



③建築科棟1階東側（テニスコート側）



※AEDの収納ケースは、開けると大きい音がします。必要時以外は開けないようにしてください！



AEDってなんだろ？

AED（自動体外式除細動器）は、けいれんして血液を送れない「心室細動」の状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻す医療機器です。一般の人でも使えて、病院や救急車はもちろん、駅や学校、公共施設などにも設置されています。操作方法は音声でガイドされるので、使い方は簡単。最近では一般の人が実際にAEDで救命する事例も増えました。「どこにある？」「どうやって使う？」など、ぜひ知っておきたいですね。





体育大会・文化祭準備を前に・・・



治療は終わりましたか？

1学期の健康診断の結果、治療指示書もらった人は、夏休みに受診を済ませましたか？病院受診が終わったら、治療指示書を保健室に提出してください。

治療指示書を提出していない人については、9月中旬に再度お知らせを出しますので、早めに受診をしてくださいね！



やはり 勝利の鍵は

目力(メチカラ)と歯力(ハチカラ)にあるかもしれない！

目力

視覚からの情報は重要

私たちの5感、視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚は情報を得るために必要不可欠です。その中でも、瞬時的確な手足の反応が求められるスポーツにおいては、外部情報の80%以上が視覚から得ているといわれています。



歯力

一流アスリートは歯を大切にする

一流のアスリートの間では、歯を大切にするのが常識になっています。例えば、海外で活躍しているプロサッカー選手が歯の治療を受けるためにわざわざ帰国して、話題になったことがあります。日本のスポーツ選手のむし歯は少ないと言われています。(財団法人8020推進財団歯を大切にしてスポーツを楽しく参照)

スマホとネットのつきあい方チェックシートを実施

令和元年9月9日～13日にスマホとネットのつきあい方チェックを実施します。

昨年も実施した、8項目のチェックシートを行い、みなさんの生活とスマホ・ネットとのつきあい方を見直す機会にしたいと思います。実施後は、○の個数から依存度とアドバイスをまとめたものを、個別に結果として配布予定です。

スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート

- ・これは、あなたのネットへの依存傾向（はなれられない状態）を確認するものです。
- ・まず、次の①～⑧項目で、あなたの気持ちに当てはまるものに「○」をつけてください。
- ・その後、「○」の数の合計を「□」に記入してください。
- ・ネットを利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインでつながっているものすべてを含みます。

科 年 組 氏名		項目	「○」欄
①		ネットに夢中になっていると感じていますか？	
②		満足感を得るために、ネットを使う時間を長くしたいと感じていますか？	
③		ネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとして失敗したことが度々ありましたか？	
④		ネットの使用時間を短くしたりやめようとする、落ち着かなかつたり、不機嫌になったり、落ち込んだり、イライラしたりしますか？	
⑤		使い始めに思ったよりも、長い時間、ネットをつないだ状態でいますか？	
⑥		ネットのために、大切な人間関係、学校のことや部活動のことを台無しにしたり、危うくするようなことがありましたか？	
⑦		ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、先生や他の人たちに嘘をついたことがありますか？	
⑧		自分にふりかかった問題から逃げるため、または絶望、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？	

あなたの「○」の数は 個

以上で終了です。ありがとうございました。

6月には目の健康に関するアンケートを実施しました。2学期に生徒保健委員会で結果分析を行い、随時お知らせしていきたいと考えています。昨年の結果によると、水工のスマホ利用時間は、県平均を上回っています。便利なツールでも、使い方次第！生徒保健委員会でも、結果分析や保健指導を継続して展開していく予定です。よろしくお願いします。

