

元気だより 10月号

R1.10.2 岡山県立水島工業高等学校 保健室

朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節。もちろん「食欲の秋」・・・いろいろな食べ物がおいしい頃でもあります。体育大会が終わり、次は文化祭に向けて、暑さで疲れた心と体を様々な面からうまくリフレッシュしていきましょう。



10月17日～23日は薬と健康の週間

薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつと言えます。しかし、使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。

正しい効き目のためには・・・

- ☑ 使う前に説明書（効能書き）を読む
- ☑ 用法、用量、服用時間などを守る
- ☑ 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で（水なしで飲む薬もあります）
- ☑ カプセルを開ける、錠剤を割るなど、かっけてに形状を変えない



目薬の貸し借りはNGです！

「その目薬、貸して！」ともしも人から頼まれたら、どうしますか？目薬をさすときにまつ毛や目にふれないように気をつけていても、気づかないうちにふれていることがあります。そうすると、自分の目の細菌やウイルスが目薬の中に入って、それを人に貸すことで、その人の目に細菌やウイルスが入ってしまうことがあります。ですから、目薬の貸し借りは絶対にしないでください。



10月10日は目の愛護デー

みなさんが起きている間、目は休むことなくずっと働いています。目は一生ものです。目の健康を保つためにも、目が働いている間、目に優しい生活を心がけてください。

また、1学期に実施した視力検査と眼科検診（該当者）の結果、治療の必要な人には、治療指示書を渡していますので、まだ病院受診をしていない人は早めに受診をしましょう。

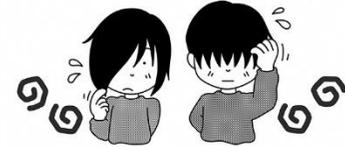
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかっていない？



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活



スマホ・ゲームとのつきあい方

目とせいをまもる！

ときどき休む（1時間→15分ほど休けい）

ごはん・おやつを食べているときは使わない

目と画面を30センチくらいあける

休けい



1日の使う時間を決めておく

部屋を明るくする

「寝ながら使う」「ねこぜ」をさける



今年度も保健委員会では「目の健康」について取り組んでいます。そのなかの1つとして、2学期には「スマホやネットの利用が日常生活にどのような影響を与えているのか」について調べて、みなさんにお伝えし、スマホやネットとのよりよいつきあい方について考えてほしいと計画しています！

かぜ・インフルエンザの流行前に！

今年は、9月初旬頃から全国各地で少しずつインフルエンザによる学級閉鎖の報道が見られます。早め早めに予防行動を行うことで、かぜ・インフルエンザの流行をみんなで防ぎましょう！

じつは とっても大切！ 手洗いのときに気をつけたいポイント

その1 最初に水道の水で
手をぬらし、石けんを
よく泡だてよう！

その2 すみずみまで洗ったら、
水道の水で石けんや
よこれをしっかり
洗いながそう！

その3 最後にきれいな
タオルなどで水分を
よくふきとろう！



～保健関係行事の予告～

①性教育講演会（全校生徒対象）

10月3日(木)5・6時間目に性教育講演会を開催します。講師は、ウィメンズクリニック・かみむらの院長 上村茂仁先生です。生命の誕生、デートDV、性感染症など、自他ともに命の大切さについて、お話をさせていただく予定です。

②安全教育LHR～薬物乱用防止教室～（2年生対象）

10月8日(火)6時間目に安全教育LHRを行います。講師は、倉敷少年サポートセンターの中村先生です。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についてお話いただく予定です。

③救急法講習会（運動部代表生徒）

10月28日(月)の放課後に運動部代表生徒を対象に救急法講習会を開催します。講師は、倉敷消防署中州分署の職員の方々です。胸骨圧迫や人工呼吸、AEDの使い方など、一次救命処置について教えていただく予定です。

2学期は、保健関係行事が盛りだくさんです。ぜひ、みなさんには自分自身の心身の健康や生活を見直す機会にして欲しいです。



生徒保健委員会活動

2学期が始まり、生徒保健委員会活動もスタートしました。

2学期は、“目の健康”をテーマに活動をしていきます。さっそく9月13日に開催された保健委員会では2つの活動をしました。

1つ目は、アンケートの考察です！

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』の考察を行いました。水工生のスマートフォンの使い方の現状を確認したり、スマートフォンの適切な利用についてクラス毎に考えました。この結果は、元気だよりを通じてみなさんにお知らせします。



2つ目は、調べ学習のテーマについて考えました！

10月から「スマホやネットの利用が日常生活にどのように影響を与えているのかを調べる」をテーマに調べ学習を行います。そこで、クラス毎にどのようなことについて調べたいか考えました。今後、グループに分かれて、調べ学習をします。



他にも、9月に実施した「スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート」の結果を個別に返却をしていきます。

2学期も、みなさんが健康に学校生活を送れるよう、様々な活動をしていきますので、ご協力よろしくお願いします。