

元気だより



11月号

R1.11.22

岡山県立水島工業高等学校 保健室

文化祭お疲れ様でした。勉強、部活動、文化祭準備など、本当に一生懸命に取り組む姿は素敵でした。11月も中旬を過ぎ、朝夕の寒さが増してきました。保健室でも、頭痛や発熱などの体調不良で来室する生徒が増えています。これから、感染症も流行する季節になります。予防の第一歩は、規則正しい生活習慣！しっかり栄養、たっぷり睡眠で寒さに負けないからだ作りを目指しましょう。



安全教育 LHR を行いました！

10月8日（火）に2年生を対象に薬物乱用防止、11月12日（火）に3年生を対象に飲酒とアルコールをテーマに安全教育 LHR を行いました。講師には、倉敷少年サポートセンターの中村義幸 先生をお招きしました。

2年生には、「今を一生懸命大切に生きること、自分の夢を実現するという強い気持ちをもって、毎日を過ごして欲しい。その思いこそが、自分の身を守る上で大切である。」と伝えてくださいました。



3年生には、一人前の立派な大人になるために、大切な心構えや求められる責任について、事例を交えながらお話してくださいました。飲酒や薬物の始まりは、生活習慣の乱れから起こることが多くあると触れられ、社会人として自分の生活を自分でしっかりと整え、コントロールすることも大切であると熱心に伝えてくださいました。

自分で朝の健康観察のすすめ

例年、かぜ・インフルエンザ感染性胃腸炎などの流行が心配な季節がやってきました。よりいっそう健康への気配りが求められます。みなさんは、普段の自分の健康状態を知っていますか。体調がいい時の自分のからだに注目してみましょう。

朝、家を出る前に、自分でも体調をチェックしてみることも大切です。普段の調子を知っているからこそ、「今日はいつもと違う」「なんだか調子が悪い」と感じることもでき、早めの対応が可能になります。自分のからだは自分が一番よく知っていると言えるよう、健康管理のきっかけにしてみてください。



本格的な季節到来の前にできること・・・



かからない! うつさない! せきエチケット

「せきエチケット」とは、かぜやインフルエンザなどにかかったとき、お互いにつつたりしないようにするためのマナーです。

【その1】
鼻と口をおおう



せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋に入れて口をしめ、ゴミ箱にすてましょう。

【その2】
とっさのときは…



急なせき・くしゃみは、できるだけ服のそでや上着でおおいます。まにあわずに手でおおったら、すぐに石けんでよく洗いましょう。

【その3】
マスクをつける



ウイルスをふくんだ鼻水やだ液をとらえ、まわりに飛びちらさないようにすることで予防につながります。

こまめな換気で「レいくき」

寒い季節、暖かい空気が逃げないように部屋を閉め切ったままにしていると、空気はどんどん汚れていきます。また、とくにストーブなど「燃やす」タイプの暖房器具では空気中の酸素が失われます。寒くてもこまめな換気が欠かせません。そのポイントは…

- ◎空気（風）の「通り道」をつくる
- ◎1時間に1回くらいを目安に

換気が不十分な状態が続くと、生命の危険が生じることもあるので要注意です！

生徒保健委員会活動

2学期に入り、シャボネット配りやウオータークーラー掃除といった定期的な活動だけではなく、目の健康に関する活動にも積極的に取り組んでいます！

特に注目すべきは、目の健康について考える～探究学習に挑戦～として、2学期は健康課題についてグループを作り、作業を行っています。学年・科を超えてチャレンジしています。

メディアと目に関するアンケート結果から

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』を実施しました。水工生は、98%の生徒がスマホを持っていることがわかりました。生徒保健委員会では、メディアが日常生活（身体・学校・生活全体）にどのように影響を及ぼし、自分たちの生活に何が起きているのかを考え、その結果を学校全体に伝えていきたいと考えています。

目の健康について考える～探究学習に挑戦～

- 9月13日 メディアと目に関するアンケート結果の分析
- 11月6日 グループ決定
- 11月14日 取り組むテーマ決定 作業開始！！

自分たちが調べたい課題を設定し、学年や科を超えてグループを作り、作業を始めています。進捗状況は、元気だよりでお知らせ予定です。



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 を超えないこととしている。なお、見やすさの観点から、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	1790	1250	1.4:1	3900	1580	2.5:1
M1B	2260	1350	1.7:1	3700	1870	2.0:1
M1C	2480	1610	1.5:1	3040	1750	1.7:1
E1A	1670	1270	1.3:1	2190	1470	1.5:1
E1B	1480	1160	1.3:1	2220	1580	1.4:1
C1	1830	1220	1.5:1	2250	1540	1.5:1
A1	1970	1390	1.4:1	4050	1130	3.6:1
I 1	1800	940	1.9:1	1970	1200	1.6:1
M2A	1270	818	1.6:1	3490	1010	3.5:1
M2B	1150	514	2.2:1	3160	930	3.4:1
M2C	1460	930	1.6:1	4680	1080	4.3:1
E2A	1620	734	2.2:1	3690	879	4.2:1
E2B	1386	980	1.4:1	2810	921	3.1:1
C2	1456	871	1.7:1	2993	1224	2.4:1
A2	1070	668	1.6:1	2204	756	2.9:1
I 2	930	708	1.3:1	2396	896	2.7:1
M3A	1284	779	1.6:1	5003	909	5.5:1
M3B	1119	818	1.4:1	3817	911	4.2:1
M3C	1309	778	1.7:1	6229	919	6.8:1
E3A	1010	712	1.4:1	2730	980	2.8:1
E3B	1450	674	2.2:1	2270	1010	2.2:1
C3	1250	808	1.5:1	1890	880	2.1:1
A3	856	560	1.5:1	989	608	1.6:1
I 3	838	544	1.5:1	1690	786	2.2:1