



元気だより12月号

R1.12.23

岡山県立水島工業高等学校 保健室

冬休みもけんこうに過ごそう！

12月も残りわずかとなりました。1年間を振り返り、みなさんはどんな年でしたか。今年を振り返りながら、来年に継続したいことや、来年こそチャレンジしたいことなどを考えることができるといいですね。そして、年末年始を元気に乗り切るためにも、感染症予防の手洗い・うがいの徹底。あわせて、十分な睡眠と食事が大切です。生活が不規則になりがちな時期ですが、疲れを残さないためにも、十分な睡眠時間の確保を心がけましょう。



インフルエンザ みんなで防ごう！

本格的な冬を迎え感染症が流行をみせています。インフルエンザや感染性胃腸炎は例年冬季には流行し、みなさんにも予防をお願いしています。10月末から、換気・手洗いうがいの励行・咳エチケットを呼びかけ、学校全体で予防に努めています。各HR教室のある階段付近には手指消毒を設置しています。

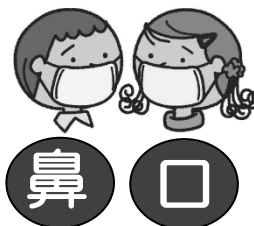
元気に年末年始が過ごせるよう、引き続きご協力よろしく申し上げます。

岡山県において、インフルエンザ注意報が発令中 (R1.11.28)

インフルエンザは予防から

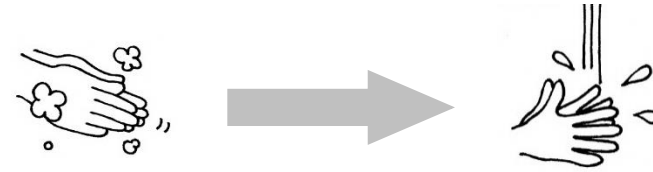
(1) 感染経路を絶つ

◆ 咳やくしゃみの際はティッシュで口と鼻をおおい、使用したティッシュは袋などに入れて捨てましょう。(咳エチケット) 症状がある時はできるだけマスクを着用しましょう。

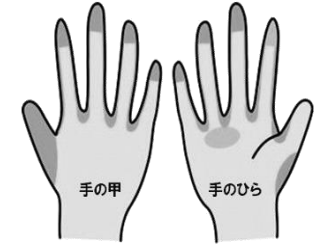


両方をしっかり覆うこと！

- ◆ 人混みは避けましょう。やむを得ず人混みに入る場合は、こまめに手洗い、マスクの着用をおすすめします。
- ◆ 加湿器を使うなど、適度な湿度を保ちましょう。
- ◆ こまめな手洗い(石けんと流水で30秒以上)、うがいをしましょう。



しっかり石けんを泡立てて、水であらうことが一番！！



● 最も洗い残ししやすい部分
● やや洗い残ししやすい部分

(2) 抵抗力をつける

- ◆ 十分な栄養と睡眠をとりましょう。
- ◆ バランスの良い食事をしっかりととりましょう。

(3) 予防接種を受ける

予防接種は、インフルエンザの感染や発病を100%予防することはできませんが、インフルエンザにかかった時の重症化を防ぐ効果があります。

(4) 早めに受診しましょう

かかったかな？という時は、早めに医療機関を受診しましょう。必ずマスクを着用して受診しましょう。水分補給も心がけましょう。

参考：倉敷市保健所保健課感染症係 HP

インフルエンザはこうしてうつります

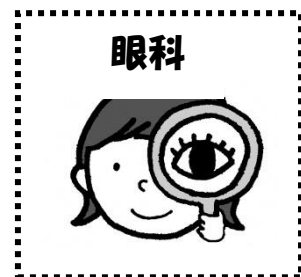
飛沫感染	予防するには	接触感染	予防するには
咳やくしゃみでとび出した飛沫を吸い込む。	マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。	ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。	手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

冬休みに入る前に、保健室からのお願いです

治療のチャンス！！今年の治療指示は…今年のうちに

定期健康診断が終わり、今年もあとわずか。

健康診断は無事終わりましたが、治療が必要と言われそのままになっている人はいませんか。



治療指示を受け取った人＝治療が必要な人です！！

「**今年の治療指示は、今年のうちに済ませて新しい年を迎える！**」を合言葉に、冬休みを利用して治療に行きましょう。12月には、ピンク色の治療指示書を発行しています。まだ手元にある人はいませんか？間に合います！！冬休みを利用して、治療完了にしましょう。

生徒保健委員会 活動報告

探究学習に挑戦 ～いよいよ完成～

9月から進めてきた「目とメディアに関するアンケート」についての取組もいよいよ完成を迎えます。今回は、『メディアが生活に及ぼす影響について』を切り口に、自分たちの調べたい内容ごとにグループを作り、およそ1か月半、自分たちで時間を見つけて活動をしてきました。学年や科を超えて、7グループに分かれ挑戦しました。



今回は、図書館を利用した活動としました。書籍を用いて調べたり、司書の先生からアドバイスをいただきながら、頑張りました。はじめは、顔合わせからはじまり、作業の分担、進め方、集まるタイミングなど難しい場面もありました。



しかし、7グループすべてが立派にまとめあげました！12月23日(月)には、生徒保健委員会で報告会、1月には学校保健員会で発表を行います。その模様は、次回元気だよりで報告予定です。



7グループのテーマ紹介

- Aグループ** スマホに依存してしまうのはどうしてか
～スマホに依存してしまう理由とその後の影響～
- Bグループ** スマートフォンによる視力低下は環境によってどう左右されるのか
- Cグループ** スマホを使うことによって視力はどうなるのか
～スマホと視力の関係～
- Dグループ** スマホを使うことによって姿勢がどう悪くなるのか
- Eグループ** スマホの与える生活への影響
- Fグループ** スマホと睡眠
- Gグループ** スマホによってどのくらい睡眠時間が減るか

