

# 元気だより 10月号

R2.10.30 岡山県立水島工業高等学校 保健室

朝夕が冷たく感じる日も増え、日中も秋の空気が感じられるようになりました。季節の移ろいを感じるとともに、急な気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。保健室にも、体調不良による来室が増えています。生活が不規則なため、睡眠時間が短くなったり、就寝時間が遅い人も目立ちます。1日を気持ちよくスタートするためにも、前日から整えることが大切です。



## 安全教育LHRを行いました

令和2年10月 6日 【2年生対象：薬物乱用防止】

27日 【3年生対象：飲酒とアルコール】を行いました。

講師には、

岡山県警察本部 生活安全部少年課 非行防止教室専門員  
平井 洋一 様 廣川 進 様

をお迎えし、対象学年それぞれに、丁寧に御講演いただきました。今回は、新型コロナウイルス感染予防対策として、各クラスに講演をライブ配信するという新たな試みで実施しました。2年生「薬物乱用防止」、3年生「飲酒とアルコール」とそれぞれのテーマに沿って、熱のこもった内容を伝えていただきました。生徒一人ひとりが自分の健康課題としてしっかりと意識し、正しい知識と態度を身につけ、行動できるよう心がけて欲しいと思います。



### ★感想の一部を紹介します★

#### 【2年生対象：薬物乱用防止】

・私は今回の薬物乱用に関する安全教育で改めて、薬物は危険だと思ったし、自分以外の家族にも迷惑をかけるものだと思います。

・今回の安全教育の薬物乱用で学んだことは、1回使うと何回も使いたくなって負の連鎖になることが改めてわかり薬物の怖さに気づきました。

・薬物がどんな作用をするか知らなかったので勉強になった。



#### 【3年生対象：飲酒とアルコール】

・酒や無免許運転の刑が重く、取り返しのつかないことであると知った。

・今回改めてアルコールの危険性を知りました。未成年者がお酒を飲むことで成長期の体に悪影響があり、感覚が麻痺していくことも知りました。また、成人でもアルコールで起こる悪影響も多くあることを知りました。



・アルコール禁止なのは成長期の体に悪影響を及ぼすということです。未成年飲酒が禁止なのは知っていましたが、なぜ禁止なのかは今回知られて良かったです。自分が運転するだけでなく、飲酒運転をしている人に乗せてもらっている場合でも罪になることを知りました。

ちか 近づくと 冬 のあしおと。そして…

今年の冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。これまでも、水工生にはお願いしてきたとおり、手洗い、マスクの着用、換気など毎日の生活の中でしっかりと習慣として予防行動が身につけていることと思います。冬本番を前に、今一度、正しい知識を持ち冷静な行動を取るということを再確認し、水工全体で予防意識を高めていきましょう。

### 手洗いのときに気をつけたいポイント

じつは とっても大切!

**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ごれをしっかりと洗いながそう!

**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!

## 自分の健康状態を知り、しっかり管理を!

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう!

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

### 【体温を測るときは】



## 2学期 生徒保健委員会スタート!!

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。活動の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」を健康課題に設定し、探究活動をすすめていく予定です。活動の様子やアンケートの分析結果については、今後報告していきたいと思います。水工全体の目の健康意識向上と、メディアとの上手なつきあい方を目指し、生徒保健委員会では活動していきたいと思っています。御協力よろしくお願いします。



### 目の健康を意識した生活を!



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。

今年度実施した視力検査と眼科検診(該当者)の結果、治療が必要な人には、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。

### 今後の保健関係予定

★スマホ・ネットのつきあい方チェックシートについて  
11月10日(火) 全学年対象

★性教育講演会  
11月19日(木) 1年生対象 ライブ配信予定

