

元気だより 11月号

R2.11.24 岡山県立水島工業高等学校 保健室

いよいよ冬本番も間近となり、そろそろかぜやインフルエンザが流行ってくる季節ですね。校内でも「のどが痛い」、「鼻水が出る」など、かぜ気味の人が増えてきました。感染症にかからないようにするためにも、日ごろから体の抵抗力を高めておくことが大切です。今まで以上に生活習慣に気を配って過ごしていきましょう。

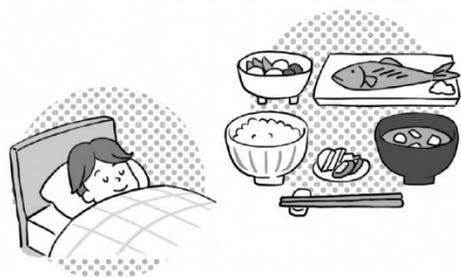


体を守る機能・・・免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの異物を攻撃して殺す、また排除する働きを免疫といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じよう行動していても、かぜをよく引いてしまう人とあまり引かない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症が特に流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠（休養）

ストレスの発散



よく笑う

適度な運動

今年は従来のかぜ、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。みなさんに毎日の健康観察・体温測定、マスクの着用、手洗い・手指消毒等、例年以上の感染症対策をお願いしているところです。

改めて、朝家を出る前の自分の体調チェックをお願いします。体調が良くないときは、自分のため・周囲の人のためにも、無理をせず休養するようにしましょう。ひとりひとりの協力をお願いします！

症状はどう違う？ 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

健康教室 2020年11月号より

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい感染症の知識としておさえておくといよいでしょう。

換気中
このドアは
常時開放
(施錠時以外)

← これくらい開けておく →



保健委員が、各HR教室のドアと窓に、換気のポスターを貼っています。これからますます寒くなりエアコンを使用すると思いますが、ポスターを貼っている対角線の2か所は常時開放し（施錠時以外）、換気を行いましょう。室温は18℃以上が目安です。寒い人は、衣類で調節するようにしてください。

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ォータークーラー掃除といった定期的な活動だけでなく、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。



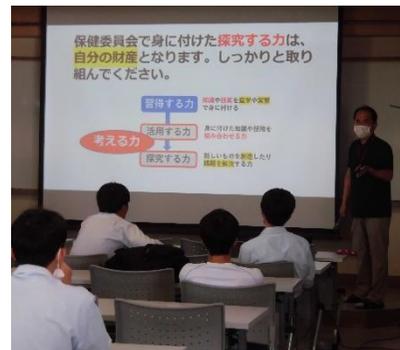
メディアと目に関するアンケート結果から

7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、99%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17日 メディアと目に関するアンケート結果の分析
10月 2日 グループ決定・取り組みテーマ決定
11月 ～ 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。一部の実習室を除いて基準値を満たしていました。教室や実習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	2679	1732	1.5:1	3561	2305	1.5:1
M1B	2781	1896	1.5:1	3246	2049	1.6:1
M1C	2997	1622	1.8:1	4637	1967	2.4:1
E1A	3073	2344	1.3:1	2940	2014	1.5:1
E1B	3110	1912	1.6:1	3963	1608	2.5:1
C1	2392	1359	1.8:1	3920	1488	2.6:1
A1	1782	1060	1.7:1	3861	1014	3.8:1
I 1	1359	834.8	1.6:1	2462	816.9	3:1
M2A	1966	1423	1.4:1	3436	1565	2.2:1
M2B	2399	1371	1.7:1	5565	1583	3.5:1
M2C	2615	1786	1.5:1	4937	1819	2.7:1
E2A	1980	1195	1.7:1	5038	1129	4.5:1
E2B	2168	1049	2.1:1	2158	1335	1.6:1
C2	2224	1390	1.6:1	2313	1542	1.5:1
A2	2452	1147	2.1:1	1711	1394	1.2:1
I 2	2032	1127	1.8:1	2902	1382	2.1:1
M3A	1175	958.4	1.2:1	1873	1081	1.7:1
M3B	2023	1037	2:1	2511	1465	1.7:1
M3C	1935	1221	1.6:1	2405	1588	1.5:1
E3A	1385	795.4	1.7:1	2161	1097	2:1
E3B	1440	705	2:1	2070	1170	1.8:1
C3	1310	712	1.8:1	1980	1250	1.6:1
A3	980	560	1.8:1	1670	851	2:1
I 3	1510	910	1.7:1	2070	1150	1.8:1