



元気だより12月号

R2.12.25 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。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。

また今年も、大変な1年でもありました。新しい生活様式に沿った学校生活ということで、マスクの着用・手洗い・換気の徹底等、水工が一丸となり、みんなで対策を取ることで2学期末を迎えることができました。本当にありがとうございます。

年末年始を元気に乗り切るためにも、継続して感染予防対策をお願いします。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。



ありがとう

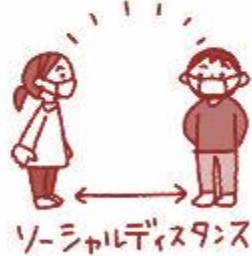


新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にかまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

今年は、新型コロナウイルス感染症対策をとりつつ、冬本番を迎えています。毎年12月といえど流行の兆しが見え始める、「インフルエンザ」や「感染性胃腸炎」についても、同様の感染症対策でしっかりと防ぐことができます。一人ひとりが心がけ、冬休みを元気に過ごしましょう。

今年は、マスクの着用や毎朝の検温のお願いをしてきました。忙しい朝にもかかわらず、ご協力ありがとうございました。保健室でのみなさんとのやりとりを聞きながら、必要だと感じて行動すること、毎日続けることで、習慣として自ずとできるようになってきたように思いました。

保健室でのあるある

今年よくあった

その1 マスク忘れた！ゴムが切れた！

→予備のマスクを水工バックにしのばせておこう！

その2 検温はしてきたかな？測っていない。時間がない。

→測り忘れたら、保健室でもすぐ測れます！

その3 保健室に薬はありますか？→保健室には薬はありません。

体調が優れないときは無理をせず、自宅で休養しましょう。

自分の生活リズムをチェック！

寒い冬でも健康で元気に過ごすには、生活リズムが整っていることが大切です。規則正しい生活リズムになっていますか？ チェックリストで確認してみましょう。

生活リズムチェック

- 毎日、早く寝ている。
- 毎朝、早く起きている。
- 朝ごはんを食べている。
- 食後は歯みがきをしている。
- 排便が毎日ある。
- 毎日、適度に運動をしている。
- 朝・昼・夕の3食は決まった時間にとっている。
- テレビやスマートフォン、ゲームの時間は決めて守っている。
- 寝る直前はスマートフォンを使ったりゲームで遊んだりしない。



チェックが少なかった人は、規則正しい生活を送れるように、できることから始めてみてください。

探究学習に挑戦 ～いよいよ完成！報告会～

9月から進めてきた「目とメディアに関するアンケート」についての取組みいよいよ完成を迎えました。『メディアが生活に及ぼす影響について』をテーマに、自分たちの調べたい内容ごとにグループを作り、およそ2か月、自分たちで時間を見つけて活動してきました。学年や科を超えて、7グループに分かれ挑戦しました。



今年も探究学習では、図書館を利用した活動としました。書籍を用いて調べ、メンバーで意見を出し合い、頑張りました。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各グループ毎に工夫をしながら活動してきました。

★12月23日（水）探究学習 報告会★

7グループが作成した内容について、生徒保健委員会で報告会を行いました。校長先生をはじめ、先生方にも参加していただき、これまでの成果をグループごとに、堂々と発表することができました！



グループのテーマ紹介

★★テーマはグループで話し合い、課題を具体的に設定しました。★★

Aグループ スマホと睡眠

～スマホを使いすぎて睡眠を取らなくなると体にどう影響が出るのか～

Bグループ スマホの使用で睡眠時間にどう影響するか？

Cグループ なぜスマホを見ると視力が低下するのか？

Dグループ スマホと依存～スマホとの上手な付き合い方～

Eグループ スマホのルールはなぜ必要か

Fグループ スマホのメリットデメリット～スマホによる体調不良と睡眠時間～

Gグループ スマホによる体調の変化



図書館に掲示しています！是非ご覧ください。

