

# 元気だより 10月号

R4.10.3 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、少しずつ季節の移ろいを感じられるようになりました。季節の変わり目は、急な気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。

保健室では、風邪症状等の不調による来室や早退・欠席が多くなっています。毎日の健康管理はもちろんのこと、発熱などの風邪症状等、欠席の際には学校へ必ずお知らせください。



## 10月10日は目の愛護デー

近年、スマートフォン等の使用による目のトラブルが増えています。画面を長時間見続けることで、目が疲れ、目や全身にさまざまな症状があらわれます。

### ◆目の疲れによる主な症状

- ・目が乾きやすい
- ・物がかすんで見えにくい
- ・目が痛む
- ・頭痛・肩こりがある
- ・目が充血する

### 目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない  
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

## 2学期 生徒保健委員会スタート！！



9月から、2学期の委員会がスタートしました。生徒保健委員会では、校内の環境整備や感染症対策などの年間を通した活動に加え、環境衛生検査や探究活動など、2学期も様々な活動をしていきたいと思っています。ご協力よろしくお願いします☆

### ◎環境整備

手洗い場の整備、シャボネット液の補充、ウォータークーラーの清掃などを定期的に行っています。

### ◎感染症対策

新型コロナウイルス感染症対策として、教室に設置している手指消毒アルコールや物品消毒アルコールの補充、教室の換気の呼びかけ等を積極的に行っています。

### ◎メディアと目に関するアンケート調査分析

7月に全校生徒を対象に『メディアと目に関するアンケート』を実施しました。9月の生徒保健委員会では、2学期の探究活動の導入としてアンケート調査結果の分析を行いました。今後は、調査分析した結果をもとに、グループごとの活動がスタートします。水工の健康課題の解決に向け、しっかりと取り組んでいきたいと思っています。

### ★2学期は、保健・安全に関するLHRを予定しています

#### 《日程》

- ・10月11日(火) 安全LHR(薬物乱用防止教室) 対象:2年生
- ・11月15日(火) 安全LHR(飲酒とアルコール) 対象:3年生
- ・11月25日(金) 性教育講演会 対象:1年生

※感染症流行により、予定が変更になる場合があります。

# 基本的な感染対策を徹底！

これまでも生徒のみなさんには感染症対策をお願いしています。  
私たちは、感染予防対策はちゃんと知っています。あとはどれだけしっかりと対策を行っていくかが重要となります。水工全体で取り組んでいきましょう！！

## ★ 水工生にお願いしたい5つのこと ★

- ①登校前の検温の徹底
- ②身体的距離の確保
- ③マスクの着用・咳エチケット
- ④手洗い・うがい
- ⑤換気



## 食事のときは黙食！

マスクを外して会話をする場面では、感染リスクが非常に高いです。  
自分を守るため、相手を守るため、マスクを外した状態での会話は控えましょう。

## ◎こんな場合は登校を控えてください

- ・自分に風邪症状（発熱、咳、喉の痛みなど）がある
- ・家族に風邪症状がある（※県立学校の行動基準レベル2以上の場合）
- ・生徒本人及び家族がPCR検査・抗原検査を実施し、結果を待っている
- ・陽性及び濃厚接触者として、待機を指示されている

## ◎こんな時は学校へ連絡を！

- 生徒本人及び家族において、
- ・PCR検査及び抗原検査を実施した
  - ・検査の結果が判明した
  - ・陽性者と診断された
  - ・濃厚接触者として特定された
  - ・待機期間が変更になった 等



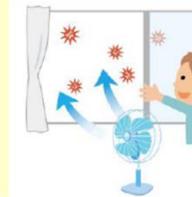
## 家族が新型コロナウイルスに感染した時に注意したいこと

### 1. 部屋を分ける



個室にしましょう！  
部屋を分けられない場合は、2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンの設置などをおすすめします。

### 2. 窓を開けて換気



定期的  
換気しましょう。  
共用スペースや他の部屋も窓を開けっ放しにするなど換気しましょう。

### 3. マスクを着用



マスクを隙間なくフィットさせ、正しく着用しましょう。  
外す時は表面に触れないように紐部分を持ち、外した後は手洗いを。

### 4. こまめな手洗い 手で触れる部分を消毒



・こまめに石鹸で手洗いし、アルコール消毒しましょう。  
・ドアの取っ手、ベッド柵、トイレ、洗面台など共用部分を消毒しましょう。

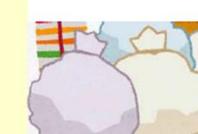
※新型コロナウイルスの消毒・除菌方法につきましては、「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について」を御参照ください。

### 5. 汚れたリネン・洋服を洗濯



汚れた衣服やリネンは、手袋とマスクを着用し、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

### 6. ゴミは密閉して捨てる



鼻をかんだティッシュ等は、すぐビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。手洗いも忘れずに。

- ☑お世話は出来る限り、限られた方に対応しましょう。  
心臓、肺、肝臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けて下さい。
- ☑療養者は外出を避けて下さい。療養期間中は感染を広めてしまう可能性があります。
- ☑ご家族、同居されている方も熱を測るなど健康観察をし、外出は避け、体調不良時は、登校や出勤をお控えください。

ゼロ密を目指す、こまめな手洗い、正しいマスクの着用を徹底しましょう

