



元気だより 2月号

H26.2.21 岡山県立水島工業高等学校 保健室

「逃げる」と言われている2月ですが、気づけばあっという間に後半になりました。あたたかい日射しが待ち遠しいですが、今年は雪が積もったり、まだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザに負けずに元気に冬を乗り越えられるよう、引き続き健康管理に注意していきましょう。

インフルエンザ注意報発令中!!

今一度予防方法を確認し、引き続きインフルエンザの予防に努めましょう!



インフルエンザかなと思ったら...

- 早めに病院を受診する。
- 水分を十分に補給する。
- 安静にして、休養をとる(睡眠が大切)。
- 周りの人へうつさないためにマスクをつける。(咳エチケット)

一、手洗い・うがい

二、十分な休養

三、バランスのとれた食事

四、適度な湿度(50~60%)

五、人混みへの外出を控える

予防が
大切

*病院でインフルエンザと診断されたら...

出席停止となりますので、必ず担任に連絡してください。
元気になって登校する時には、「治癒証明書」が必要となります。
「治癒証明書」は水工HPからも印刷できます。

シーズン到来...花粉症対策

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。対策の基本はとにかく花粉を避けること。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないように配慮できる思いやりを持ちたいですね。



テレビの花粉症情報をチェック



晴れて乾燥した日は注意

マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト



帽子もおすすめ

屋内に入るときには、花粉を払う



持ち込まないのもエチケット

症状のひどい人は専門医を受診してみよう



自分にあった薬があるかも

裏も見てね!

忘れない! 後回しにしない! 3月が治療のチャンスです!!

1学期の健康診断で治療指示や精検指示をもらった人!

治療は終わりましたか?

健康診断から1年が経とうとしています。病院へ行かずに放っておくと、どんどん悪化しているかもしれません。



1・2年生のみなさんは、学年が上がると勉強や部活で忙しくなるので、今のうちに治療を

終わらせて、新年度の健康診断で治療指示をもらわないで済むようにしましょう!

3年生のみなさんは、4月からはよいよ新生活のスタートです! 治療を全て終わらせて、

体も心も元気にスタートできるようにしましょう!

治療が終わったらすぐに、治療指示書を保健室に提出してね!

★たばこ不思議発見クイズ★ Part 8

連載してきた「たばこ不思議発見クイズ」も今回で最後になりました。最後は、クイズではないけれど「たばこの誘いを断る!」ということについて考えてみましょう。

たばこを吸うきっかけとなるのは、残念なことに「友達からの誘い」であることが多いそうです。そんな時、あなたはどうかキッパリと断りますか?



~断り方(秘)テクニック~

①とりあえず逃げろ

「いや、いらないよ。」 「あっちょっと用事があるんだ...行かなくちゃ!」

②人に頼っちゃえ

「周りの人にも迷惑かかるから。」 「彼女(彼)にたばこを吸うなって言われているから。」

③体に悪いことはしないのさ

「がんにはなりたくないしね。」 「選手をやっているのに体力落ちるからイヤだ。」

④見かけだけじゃないけど...やっぱり見かけも大事!

「肌が荒れるって聞いたよ。」 「歯が黄色くなるからイヤだよ。」

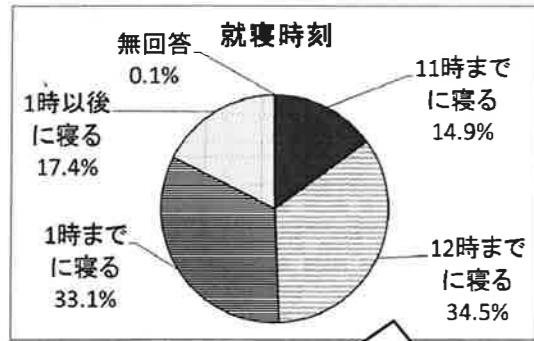
⑤まだまだあるよ

「まずそうだからイヤだ。」 「やめられなくなっちゃうんだろ。」

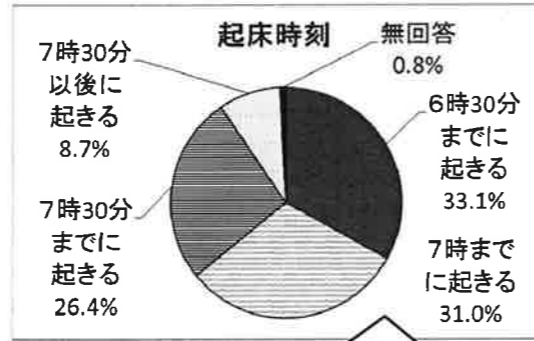


☆生活実態アンケート結果☆

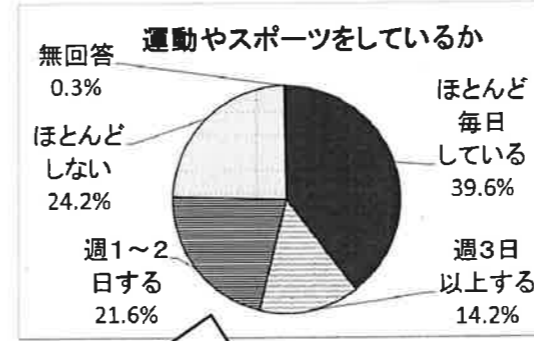
2学期のはじめに、みなさんに実施してもらった生活実態アンケートの結果です。みなさんの日ごろの様子を知ることができました。アンケートのご協力ありがとうございました。



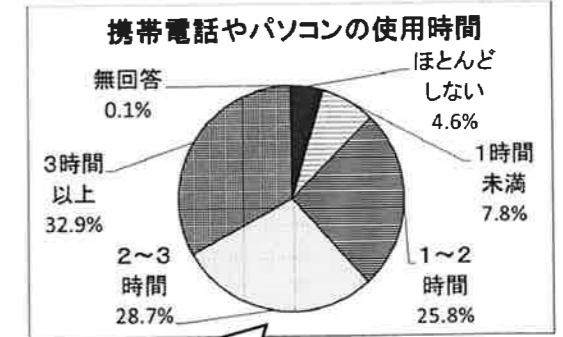
約半分の方は、12時以降に寝ている。



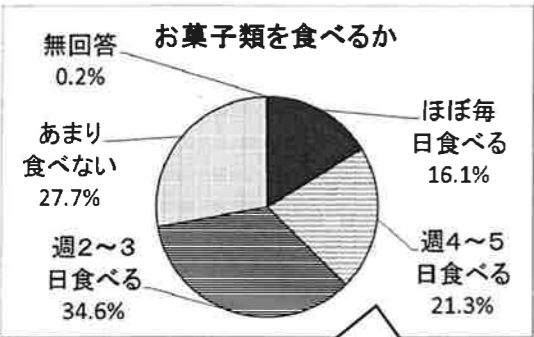
7時以降に起きる人が約1/3。授業が8時55分から始まるので、**7時までに起きるようにしよう!**



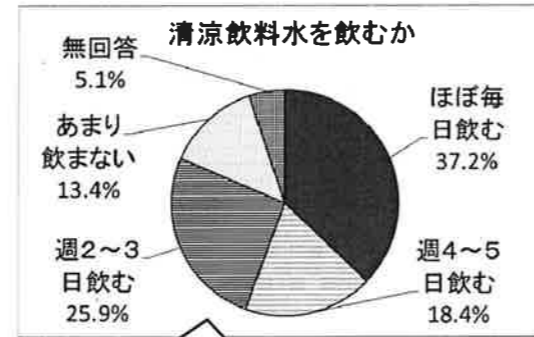
ほとんど毎日している人が、約4割。ほとんどしていない人は、約1/4。



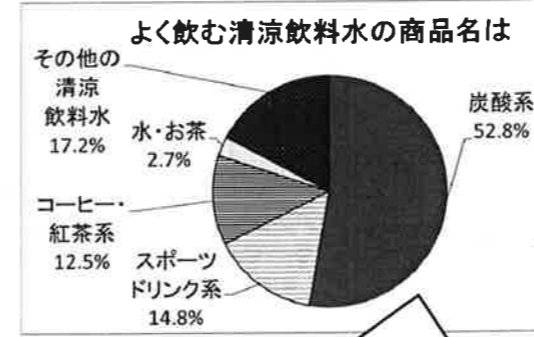
3時間以上使用している人が32.9%。岡山県内高校生の1日の携帯電話使用時間の調査では、3時間以上使用している人は19%。**水工生は、使用時間の長い人が多い!!**



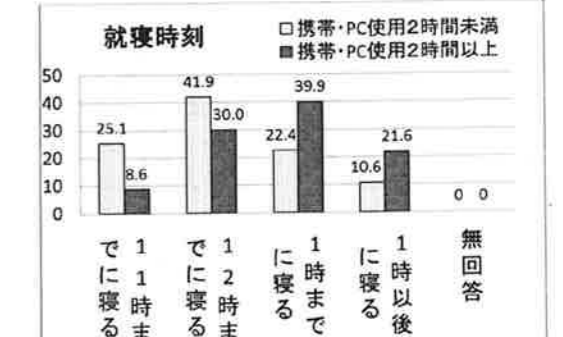
ほぼ毎日食べる、週4~5日食べる、週2~3日食べる人を合わせると72%。



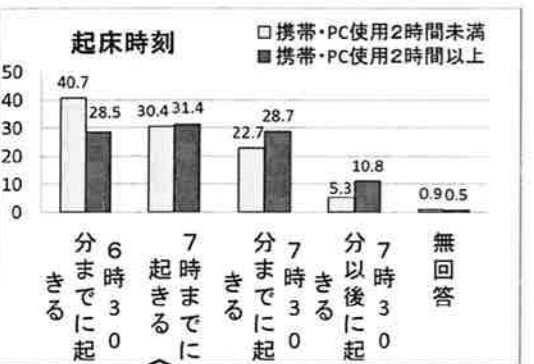
ほぼ毎日飲む、週4~5日飲む、週2~3日飲む人を合わせると81.5%。



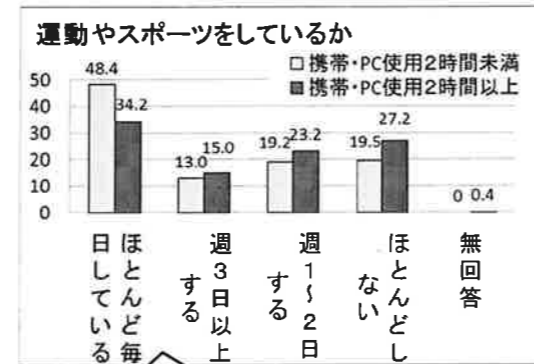
炭酸が52.8%と圧倒的に多い。**500mlの炭酸を飲むだけで1日に必要な砂糖の量を超すので注意が必要!!**



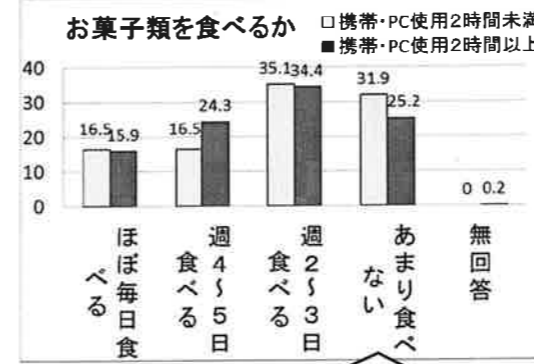
携帯やパソコンの使用時間2時間以上と2時間未満と比較すると、2時間未満のグループの方が12時までに寝ている割合が多い。



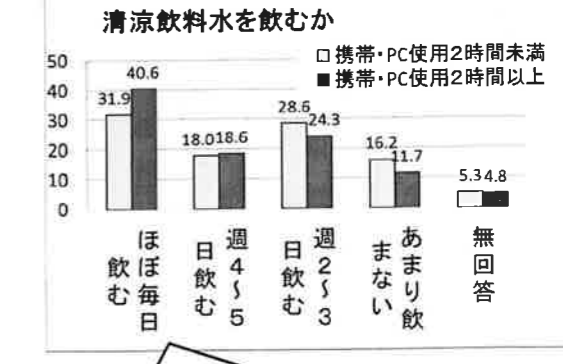
2時間未満のグループの方が7時までに起きています。



2時間未満のグループの方が毎日運動をしている割合が多い。



あまり食べない人の割合は、2時間未満のグループの方が多い。



ほぼ毎日飲む人の割合は、2時間以上のグループの方が多い。