



元気だより 12月号

H28.12.14 岡山県立水島工業高等学校 保健室

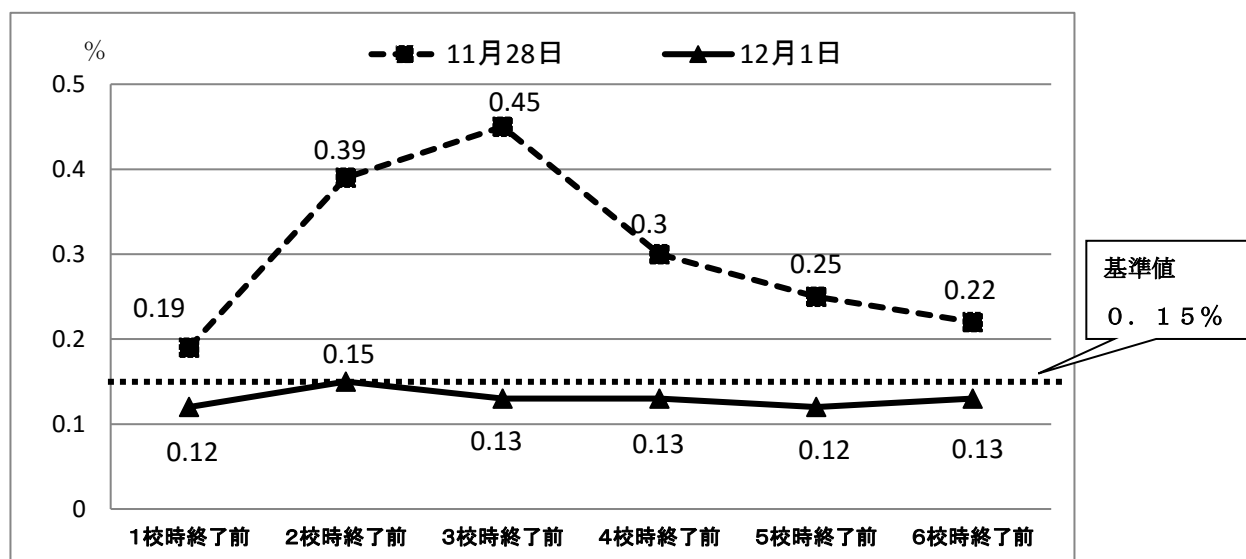
12月に入り、今年も残すところあとわずかとなりました。今年みなさんにとってどんな1年でしたか？心も体も元気に過ごせましたか？この1年を振り返り、来年にいかしてくださいね。

教室の二酸化炭素の測定をしました

測定場所：C3 測定者：C3保健委員

11月28日：エアコン使用あり・換気指示なし

12月1日：エアコン使用あり・換気指示あり（常時、上の窓を前と後4カ所を約5cm開ける）



*換気をしないでエアコンを使用していると、教室の二酸化炭素は増え、基準値を超えていました。しかし、教室の上の窓を前と後ろの4カ所を5cmほど開けるだけで、二酸化炭素は減り、基準値以下になりました。換気をすることは、インフルエンザの予防にもなるので、みなさんも、ぜひ教室の窓を少し開けて授業を受けましょう。

《二酸化炭素がヒトに与える影響》

二酸化炭素の濃度が、0.2%を超えてくると、眠気や、肩こり、頭痛の症状が出てくともあります。



インフルエンザ注意報発令中

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。水工でもかぜ症状の人が増えてきました。手洗い・うがい・部屋の換気をして感染予防を心がけましょう。

出席停止について

インフルエンザと診断されたら出席停止になりますので、必ず担任に連絡してください。インフルエンザが治り、登校するときには「治癒証明書」を学校に提出してください。

「治癒証明書」は水島工業高校のホームページからも印刷できます。

感染予防の基本!



手洗い・うがい

薬物乱用はダメ。ゼッタイ。

薬物乱用の現状

平成27年中の全国の覚醒剤事犯での検挙人数は11200人、押収量は431.8kg、岡山県では検挙者数は128人、押収量は7540.2gと高い水準で推移しています。危険ドラッグについては、規制が強化され一定の効果が見られたものの、少年および20代の大麻事犯での検挙者数が増加しており、乱用者の低年齢化が懸念されています。

★一度だけなら大丈夫?

そんなことはありません。

一度の乱用で快感を覚え、依存症になったり、死んでしまうこともあります。

「一度くらいなら」という安易な気持ちが取り返しのつかないことになります。

★「危険ドラッグ」ってどんなもの?

危険ドラッグは大変危険! 麻薬の成分や身体に有害な成分を含む物が多く、非常に危険。死亡例も報告されています。また、幻覚や意識障害による事故や犯罪を引き起こすおそれもあります。



★友達にすすめられたら...

きっぱり「イヤだ!」と断りましょう。

「友達に嫌われるから」と思っても、はっきり「NO」と断るべきです。自分の身体、自分の一生を大切にしましょう。少しでも危ないと思ったら、「はっきり断る」「逃げる」勇気を持ちましょう。

(岡山県「薬物乱用はダメ。ゼッタイ。」パンフレットより)

生徒保健委員会活動

◆◆教室の照度測定をしました◆◆

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。すべての場所で基準値を満たしていました。



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。また、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。
- ・テレビやコンピューター等の画面の垂直面照度は、100～500 ルクス程度が望ましい。

測定結果

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(メシア棟)	2320	1240	1.9:1	4880	1920	2.5:1
M1B(メシア棟)	2820	1970	1.4:1	3850	2390	1.6:1
M1C(前:選択1)	1850	1280	1.4:1	4440	1420	3.1:1
E1A	1060	761	1.4:1	1450	910	1.6:1
E1B	1020	697	1.5:1	1400	930	1.5:1
C1	940	666	1.4:1	1500	879	1.7:1
A1	2570	1820	1.4:1	4270	1810	2.4:1
I 1	2620	1640	1.6:1	4120	1900	2.2:1
M2A(メシア棟)	1810	828	2.2:1	6080	1140	5.3:1
M2B(メシア棟)	1470	727	2:1	4800	1060	4.5:1
M2C(前:選択2)	1290	930	1.4:1	4200	1340	3.1:1
E2A	2050	1330	1.5:1	5000	1290	3.9:1
E2B	1560	930	1.7:1	4210	835	5:1
C2	2090	1340	1.6:1	4910	1418	3.5:1
A2	1770	990	1.8:1	5130	1260	4.1:1
I 2	1520	821	1.9:1	5140	1150	4.5:1

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
M3A(メシア棟)	1290	685	1.9:1	3670	1160	3.2:1
M3B(メシア棟)	1140	567	2:1	2970	825	3.6:1
M3C(前:選択3)	847	509	1.7:1	2530	913	2.8:1
E3A	1620	1070	1.5:1	2170	960	2.3:1
E3B	1530	709	2.2:1	1590	941	1.7:1
C3	2030	1060	1.9:1	3470	1340	2.6:1
A3	690	453	1.5:1	1250	639	2:1
I 3	1190	801	1.5:1	2220	970	2.3:1
溶接実習室(M科)	473	314	1.5:1	1480	545	2.7:1
電気機器室(E科)	1470	1210	1.2:1	2200	810	2.7:1
プラント(C科)	597	391	0.7:1	649	582	0.9:1
電子計算機室(I科)	1050	572	1.8:1	1780	1060	1.7:1

◆◆「むし歯0！歯周病なし！を目指そう！」のDVD作成しました◆◆

1年保健委員は「むし歯0！歯周病なし！を目指そう！」のDVDを作成しました。内容は歯みがきのポイントや歯と口腔内の健康を保つための生活習慣についてなどです。ナレーションを入れたり、歯みがきの映像を撮影したりしました。3学期、昼休みに食堂で上映する予定です。



◆◆掲示物を作成しました◆◆

1年保健委員はケガの処置や予防について掲示物を作成しています。E1B保健委員は「擦り傷、切り傷」 | 1保健委員は「刺し傷、虫刺され」の応急処置について作成しました。

