



# 元気だより 10月号

H30.10.4 岡山県立水島工業高等学校 保健室

朝夕は冷えてきて、体調を崩しやすい季節です。保健室にも発熱や頭痛といった、風邪症状による来室が増えてきました。これから体育大会・文化祭と学校行事が控えています。体調管理に気をつけて、元気にクラス活動に取り組んでください。



## 10月10日は目の愛護デー

目の健康を意識したことがありますか。本校では、学校の健康診断で視力検査と眼科検診（該当者のみ）を実施しています。治療の必要な人には、治療指示書を渡しています。まだの人は受診をお願いします。

今年は生徒保健委員会で「目の健康」について取り組んでいます。6月にはメディアと目の健康に関するアンケートを実施しました。2学期は、スマホやメディアと目のつきあい方について「スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート」を実施し、後日結果を返却したいと考えています。

### 目のことを知ろう！！

目の動きは知っていますか。身近なところで言うと、物の見え方や視力として気になるところかもしれませんね。目の動きは実におもしろい！イラストとともにチェックしてみましょう。

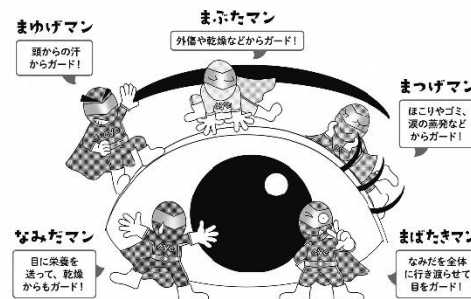
### ドライアイを ふせぐには

- 蒸しタオルなどで目を温める
- まばたきを意識して多くする

1時間ごとに10～15分休もう

#### ●環境を整える

- ・画面は目より下にする
- ・エアコンの風が目には直接あたらないようにする
- ・室内の空気が乾燥しないようにする



アイレンジャー参上！  
大切な目を守るんジャー！

普段の生活を振り返ってみましょう。メディアやスマホの長時間使用、崩れた姿勢・暗い環境での読書や学習をしていませんか。疲れ目、ドライアイの予防方法を紹介しています。たまにはそっと目を休めてリフレッシュしよう。

## 薬物乱用防止教室があります

10月30日（火）6時間目に、2年生を対象に安全教育 LHR：薬物乱用防止教室を行います。講師は、倉敷少年サポートセンター 中村義幸（なかむら よしゆき）先生です。



薬物乱用が心身に及ぼす影響や薬物をすすめられたときの断り方など、みなさんにわかりやすくご講演いただく予定です。

### 薬物乱用が及ぼす心身への影響

- 脳への影響（異常に興奮させたり、抑制させたりする）
- 幻覚作用 ●運動機能が低下
- 内臓機能が低下 ●感情のコントロールを阻害 ●依存性

## 10月17日～23日 薬と健康の週間

内服薬

薬は  
正しく飲もう

①決められたタイミングで

食前か...

②水かぬるま湯で

水

③量の増減はNG!

内服薬  
1回  
2錠

④人にあげるのはNG!

内服薬  
1回  
2錠

最近ではドラッグストアに行くと、鎮痛剤・整腸剤・風邪薬、他にも塗り薬や貼り薬とたくさん売られています。その手軽さ、便利さは良い点でもあります。ただ、長引く症状などでは、自分に合った薬を病院で処方してもらうほうが良い場合もあります。

薬はあくまでサポートとして利用し、十分な休息・睡眠・食事など生活を整えることとても大切になります。頼りすぎず、上手に付き合っていきましょう。

## 生徒保健委員会 2 学期の活動がスタートしました

毎月行っている環境整備（シャボネット配り・ウォータークーラーの清掃等）に加え、2学期は、目の健康についての取組、体育大会の救護（3年生保健委員）、照度測定（中間考査）、二酸化炭素測定、その他掲示物作成やクラスへの保健指導を計画しています。

2学期は、環境を整えるだけでなく、目に関する保健指導を中心に積極的に活動をしていきたいと思っています。応援とご協力よろしくお願いします。



2学期から新しく保健委員になった1年生もいたため、まずは三役が自己紹介をしました。

目に関するアンケートの結果の分析をしている様子です。内容を、①スマホの利用について ②スマホの生活への影響について ③スマホの利用時間について ④スマホの利用ルールについて分け、話し合いました。結果については、次回元気日より報告予定です☆



## インフルエンザが流行する前に…

今年はインフルエンザの流行が早く、関東では9月にも関わらず、学級閉鎖が相次ぎました。岡山県でも、9月27日に岡山市内の小学校で学級閉鎖が報告されています。これから涼しくなり秋が深まるのとあわせて、冬に向けての感染症予防を勧めていきたいと思っています。学校でももちろんですが、ひとりひとりが予防の意識をもてるように、ご協力よろしくお願いします。



- ◇こまめな手洗い（ウイルスを寄せ付けない）
- ◇規則正しい生活習慣（体力・免疫力アップ）

国際衛生年であった2008年にユニセフを始め、水と衛生問題に取り組む国際機関や大学、企業など13の組織から成る団体が、せっけんを使った正しい手洗いを広める目的で「世界手洗いの日」を定めました。



## 環境でも かぜ・インフルエンザ対策

### 加湿器を使う



空気が乾燥すると、気管や肺の気道の表面にある「線毛」が活発に働かず、細菌やウイルスをつかまえられなくなります。

加湿器を使って、湿度を50～60%程度に保ちましょう。

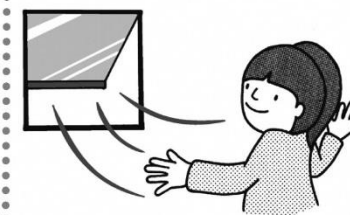
### 人混みには行かない



かぜ・インフルエンザの流行時は、なるべく人混みには行かないようにしましょう。

出かけるときには、不織布製マスクをしっかりと着用して感染予防をしましょう。

### 換気をする



空気中にはウイルスなどがただよっています。

1時間に1～2回程度、部屋の空気を入れ替えるために換気をしましょう。

対角にある窓も開けて、空気の通り道をつくるのがポイントです。