



元気だより 12月号

R3.12.22 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。感染症対策では手洗い・マスクの着用・換気・毎朝の検温・・・と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。



冬休みも感染症対策をお願いします

これから冬休みになると、年末年始と出かける機会や人と会う機会もあると思います。継続した感染症対策をお願いします。基本的な対策を確実に行っていくことが大切です。正しく知り、感染症対策を確実に実施することが予防のカギです。私たちは、予防する方法は知っています。あとは、一人ひとりが対策をしっかりと行うことが大切です。

(岡山県新型コロナウイルス感染症対策室リーフレットを一部紹介します)

正しく知って「新型コロナウイルス」

ウイルスは、飛沫や手から、目、鼻、口の粘膜を介して体内に侵入します。感染すると、多くの人は軽症で経過しますが、20%程度の人には入院治療が必要な状態となり、1~2%の人が亡くなっています。また、若年者で軽症の人でも後遺症があることが分かってきました。予防にはマスクの着用、手指衛生、3密の回避がとても大切です。例えば、自分と相手の双方が正しくマスクを着用することで、ウイルスの吸い込みを7割以上抑える研究結果があります。引き続き基本的な感染予防行動を続けましょう。



ワクチン接種後も感染対策

ワクチン接種後の発症予防効果はとても高いものの、100%ではありません。多くの人がワクチン接種を完了するまでまだ時間がかかり、ワクチンを接種した人も接種していない人も、みんな一緒に生活していくことになります。感染を予防するため、マスクの着用、手指衛生、3密の回避を引き続き実施しましょう。



新型コロナワクチンについて正しく知ろう

新型コロナウイルス・新型コロナワクチンについて参考サイト



「新型コロナウイルス感染症対策室」岡山県



「新型コロナウイルスワクチン接種に関する情報提供」岡山県



「新型コロナワクチンQ&A」厚生労働省

相談先

岡山県新型コロナウイルス感染症対策室（一般相談窓口）TEL:086-226-7877（24時間対応）

岡山県ワクチン対策室（副反応等に関する専門相談センター）TEL:0120-701-327（全日9:00~21:00）

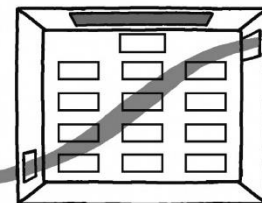
冬本番！上手な換気で感染症対策【取り組み紹介】

エアコンを使用している部屋

エアコンは室内の空気を循環しているだけで、室内の空気と外気の入れ替えを行っていないことから、エアコン使用時においても換気は必要です。

(新しい生活様式 2021.11.22 ver.7 より抜粋)

二酸化炭素濃度測定器を各HR教室に設置しています。また、教室の窓・出入口を対角に開けたり、休み時間には開放し空気の入換えを行う等工夫しています。寒さが本格的になってきていますが、空調を利用しつつ、換気を工夫し感染症対策を行っています。

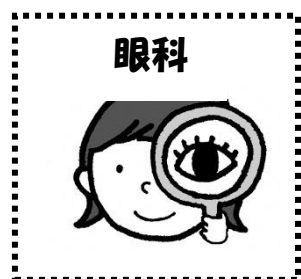


換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

治療状況のお知らせ

2学期末をもって、定期健康診断を全て終了することができました。感染症対策をはじめ、御理解と御協力ありがとうございました。健康診断は無事終わりましたが、治療が必要と言われそのままになっている人はいませんか。



11月末に視力・歯科の治療指示書の再発行、冬休みの前に治療状況のお知らせを配付しています。可能な範囲で治療や定期検診等、冬休みを利用して受診をお願いしています。よろしくお願いします。

生徒保健委員会 活動報告

探究学習に挑戦 ～いよいよ完成～

『メディアが生活に及ぼす影響について』

7月から進めてきた「目とメディアに関するアンケート」についての取組もいよいよ完成を迎えます。生徒保健委員会では8グループに分かれ『メディアが生活に及ぼす影響について』をテーマに、自分たちで取り組みたい課題を具体的に設定し、およそ2か月、グループごとに集まるタイミングや時間を見つけて分析・考察・まとめの探究学習をしてきました。

◆活動を振り返って◆

10月 探究学習スタート テーマ設定・活動計画

健康課題解決に向けて、生徒保健委員会が探究学習に取り組む意義の確認やグループごとに課題設定や活動計画表を作成しました。



10月末～11月 情報収集・分析・考察・まとめ

中間考査を終え、いよいよグループごとに活動開始！活動場所は図書館で、考えをまとめるまでに、何度も話し合い、参考文献を探し、まとめていきました。ipadを使い、プレゼン資料を作成しました。



12月～ 表現・共有

いよいよラストスパート！新たな試みとして、スライドでまとめた内容から特に伝えたいことを絞り、視覚的に伝える(動画) もしくは 文章で伝える(新聞・便り) にも挑戦しました。



12月23日(木)には、生徒保健委員会で報告会を行います。その様子は、次回元気だよりで報告します。ちょっと先取り！各グループのテーマを紹介します！



★★テーマは8グループで話し合い、課題を具体的に設定しました。★★

- ① 機械科A組 スマホの使用時間
～スマホの使用時間によって及ぼす睡眠時間への影響～
- ② 機械科B組 スマホが生活に与える影響 ～姿勢の変化～
- ③ 機械科C組 スマホの使用による学力や集中力低下の原因
- ④ 電気科A組 スマホ中毒について ～依存による生活への影響～
- ⑤ 電気科B組 スマホと睡眠について
- ⑥ 工業化学科 スマホ利用でなぜ免疫力が低下するのか
- ⑦ 建築科 スマホと依存 ～依存するとおこる影響、予防と対策～
- ⑧ 情報技術科 スマホ使用によって起こりうるトラブル

