

元気だより 11月号

R3.11.30 岡山県立水島工業高等学校 保健室

日が暮れるのも早くなり、いよいよ冬になりますね。冬といえば、かぜやインフルエンザが流行ってくる季節です。校内でも「のどが痛い」、「鼻水が出る」など、かぜ気味の人が増えてきました。感染症にかからないようにするために、手洗いやうがい、換気など、基本的な感染症対策をこれからも続けていきましょう！



気温が低くなり、暖房器具が活躍する季節となりました。あたたかい部屋には、つつい籠もりがちになってしまいますが、『換気』はきちんとできていますか？ 閉め切った室内では、ウイルスや細菌がまん延し、感染症のリスクが高くなります。また、二酸化炭素が増えることによって眠くなったり、頭痛が起きたり気分が悪くなったりすることがあります。暖房器具を上手に使用し、元気に冬を乗り切りましょう。

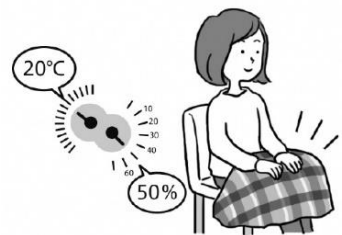
ここがポイント！

暖房使用時の注意

学校では暖房、家庭でもエアコンやストーブを準備する時季ですね。使用にあたって注意したいポイントをおさらいしておきましょう。

温度・湿度

暖房は室温20℃くらいが目安です（環境省による）。寒い場合は衣服やひざかけなどで調節しましょう。また、室内の湿度は50%前後に。



部屋の換気

閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策としてもこまめに換気。窓やドアを対角線に2か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。

暖房器具の取り扱い

ストーブやコタツ、電気毛布などはやけど・低温やけどに注意！ また、定期的な掃除・点検も忘れないようにしましょう。



安全教育LHR（3年生）

岡山県警察本部 生活安全部少年課 非行防止教室専門員 廣川 進 様

令和3年11月16日（火）に、岡山県警察本部生活安全部少年課非行防止教室専門員 廣川 進様を講師としてお招きし、3年生を対象に御講演いただきました。



「飲酒とアルコールについて」と題し、アルコールが心身に与える影響、一気飲みの危険性、飲酒に関する交通法令等について、わかりやすくお話ししてくださいました。少年非行の現状を交えながらのお話の中で、責任ある行動とは、自分の行動は自分でよく考えて行うことである、という言葉は多くの生徒の心に響いたようです。講演会の終わりには、水工の伝統を守りながらこれからの生活を大切に過ごして欲しい、と熱心に伝えていただきました。



性教育講演会（1年生）

講師 市場 恵子 様

令和3年11月19日（金）に、市場 恵子先生を講師としてお招きし、「みんなで防ごう！デートDV～ステキな恋愛のルール～」と題して、1年生を対象に御講演いただきました。



DV被害の実態やデートDVについてなど、生徒たちを取り巻く現状について説明していただきました。映像や音楽を交えながら、それぞれが人権を持ったかけがえのない存在であり、自分の身体に感謝し、自分自身を大切にしようという暖かいメッセージを届けて下さいました。

★生徒保健委員会活動★

2学期に入り、シャポネット・手指消毒アルコールの補充やウォータークーラー掃除といった定期的な活動だけでなく、目の健康に関する活動にも積極的に取り組んでいます！

メディアと目に関するアンケート結果から

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。水工生は、99%の生徒がスマホを持っていることがわかりました。生徒保健委員会では、メディアが日常生活（身体・学校・生活全体）にどのように影響を及ぼし、自分たちの生活に何が起きているのかを考える探究活動を行っています。



目の健康について考える～探究学習に挑戦～

メディアの使用によって受ける影響について、各科別の8グループに分かれて自分たちが探究したい課題を設定し、作業を始めています。11月末にはグループの考えをまとめたスライドが完成し、12月からはそれぞれのグループが新聞作りや動画撮影などを行っています。自分たちが探究した内容を相手に発信するという、次のステップに向けて現在活動中です。

★治療指示書の再発行をしています★

10月～11月にかけて、歯科と視力の治療がまだの人を対象に、治療指示書を再配付しています。まだ治療や検査が済んでいない人は、冬休みなどを利用して受診しましょう。治療が終わっている人は、すみやかに治療指示書を提出してください。



2021年版

新型コロナ
ウイルス

感染拡大防止

へのご協力をお願いします

感染力が強い**変異株**にも、基本的な感染予防策が有効です。
「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。



正しく使おうマスク!



1 鼻の形に合わせ
すき間をふさぐ



2 あご下まで伸ばし顔に
すき間なくフィットさせる

会話時は必ず着用! ポイント

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を



こまめにしよう 手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など

ポイント

指先・爪の間・指の間や手首も
忘れずに洗いましょう!



目指そうゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!



密接
マスクなし× 大声×



密集
大人数× 近距離×



密閉
換気が悪い× 狭い所×

