



元気だより 12月号

R4.12.23 岡山県立水島工業高等学校 保健室

12月に入り、今年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、継続して感染症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。



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。



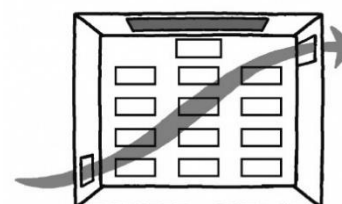
冬本番！上手な換気で感染症対策【取り組み紹介】

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、エアコンを使用する時においても換気は必要です。

（新しい生活様式 2022.4.1 ver.8 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て空気の入れ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、換気を工夫して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もよいですが、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

冬休みの前に、歯科と視力の治療がまだの人を対象に、治療指示書の再発行を行います。まだ治療や検査が済んでいない人は、可能な範囲で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。



各学年で講演会を実施しました

2学期は、健康・安全に関する講演会を、学年ごとに講師をお招きして実施しました。今年も新型コロナウイルス感染予防対策を行いながらの実施となりました。

(水工HPにも各講演についての記事を掲載しています。)

◇安全教育LHR (2年生)

「薬物乱用防止教室」

岡山県警察本部 生活安全部少年課 非行防止教室専門員 平井 洋一 様

令和4年10月11日(火)、2年生を対象に御講演いただきました。

薬物使用の怖さだけではなく、薬物乱用に関する事例紹介、岡山県内の薬物情勢など、生徒たちを取り巻く現状をしっかりと伝えていただきました。また、自分が『気をつける』だけではなく、きっぱりと『断る』という強い気持ちを持つことが最も大切、と熱のこもったメッセージを生徒に伝えて下さいました。



◇安全教育LHR (3年生)

「飲酒とアルコールについて」

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4年11月15日(火)、3年生を対象に御講演いただきました。

少年非行の現状を交えながら、お酒が心身に与える影響や、飲酒に関する交通法令等について、わかりやすくお話して下さいました。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。



◇性教育講演会 (1年生)

「いのちのバトン」

助産師 東森 二三子 様

令和4年11月25日(金)、1年生を対象に御講演いただきました。

いのちの誕生、自殺、性に対する考え方、性感染症の正しい知識、デートDVについてなど、幅広くお話していただきました。実際の事例などを聞き、もし自分がその立場だったらどうするだろうと真剣に考え、命の尊さ、お互いのことを思いやる大切さを再確認することができました。



ふゆやす 冬休みもけんこうに過ごそう!

これから年末年始が近づくと、出かける機会や人と会う機会もあると思います。感染症を防ぐためには、基本的な対策を確実に実行していくことが大切です。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。冬休みも引き続き感染症対策をお願いします。

感染リスクが高い場面

- ・ マスクなしでの会話
- ・ 会話をしながらの飲食
- ・ 換気のできていない部屋や、狭い部屋で長時間過ごす
- ・ 消毒をせずに物を触る

水工生にお願いしたい5つのこと

- ①登校前の検温の徹底
- ②身体的距離の確保
- ③マスクの着用・咳エチケット
- ④手洗い・うがい
- ⑤換気

正しく知り、確実に実施することが予防のカギです!

