

元気だより 10月号

R5.10.30 岡山県立水島工業高等学校 保健室

朝夕が冷たく感じる日も増え、日中も秋の空気が感じられるようになりました。季節の変わり目は、急な気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。保健室にも、体調不良による来室が増えています。生活が不規則なため、睡眠時間が短くなったり、就寝時間が遅い人も目立ちます。1日を気持ちよくスタートするためにも、前日から整えることが大切です。



安全教育LHRを行いました

令和5年10月 3日 【3年生対象：飲酒とアルコール】
10日 【2年生対象：薬物乱用防止】 を行いました。

講師には、
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 廣川 進 様

をお迎えし、対象学年それぞれに、御講演いただきました。2年生「薬物乱用防止」、3年生「飲酒とアルコール」とそれぞれのテーマに沿って、熱のこもった内容を伝えていただきました。生徒一人ひとりが自分の健康課題としてしっかりと意識し、正しい知識と態度を身につけ、行動できるよう心がけて欲しいと思います。



★感想の一部を紹介します★

【2年生対象：薬物乱用防止】

・中高生の人も薬物を使用して捕まっていることが分かった。一度使ったら依存性があり、薬物が切れると薬物が欲しい体になってしまい、やめることができないことが怖いと思った。岡山県では、覚せい剤より、大麻で捕まった人の割合が多く、最近ニュースなどでも取り上げられているので、気をつけようになりたい。



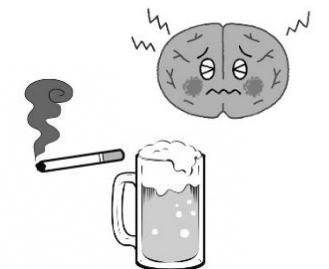
・薬物を使用しても周りに迷惑がかからないという考え方は間違っていて、薬物を使用している人の友人や家族などが使用している人のことについて悩んでいるだけで、周りの人を巻き込んでいることになり、人に迷惑をかけているということがわかった。

・薬物を始めるきっかけの8割が他人からの誘いだと知ったので、もし声をかけられるようなことがあれば、きっぱり断りたい。自分以外にも迷惑をかけると思うので、関わらないようにしたい。



【3年生対象：飲酒とアルコール】

・お酒の飲みすぎによるアルコールの脳への影響を聞いてとても驚きました。お酒の飲みすぎはよくないことだとは思っていたけど、まさか脳が縮んでしまうとは思いませんでした。



・あと2年後にはお酒が飲める年齢になっているので、急性アルコール中毒には本当に気をつけていきたいし、一気飲みをさせた側にも責任があることを初めて知ったので気をつけたい。

・交通安全では自動車の免許を取るまでは乗らないし、免許を取って乗ったときは自分のためにも周りの人のためにも安全を常に心がけたい。罰について、お金や懲役の数字が具体的に出てきて、より一層、安全に対する思いが高まった。万引きや自転車のマナーなど自分と周りの人のために気をつけたい。



ちか 近づくと 冬 ふうゆ のあしおと。そして…

今年の冬も、「かぜ」「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」の予防対策を引き続き実施していく必要があります。これまでも、水工生にはお願いしてきたとおり、手洗い、手指消毒、必要時のマスクの着用、換気など毎日の生活の中でしっかりと習慣として予防行動が身についていることと思います。冬本番を前に、今一度、正しい知識を持ち冷静な行動を取るということを再確認し、水工全体で予防意識を高めていきましょう。



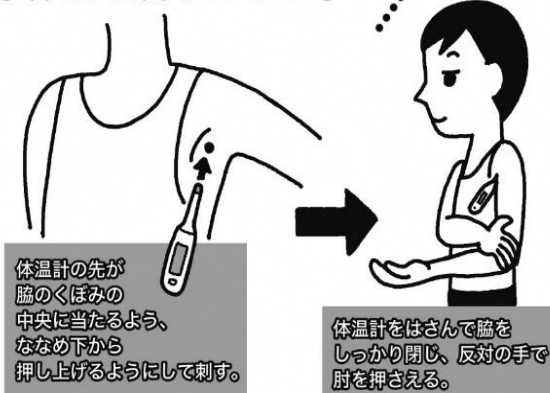
自分の健康状態を知り、しっかり管理を!

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう!

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

【体温を測るときは】



体温計の先が
脇のくぼみの
中央に当たるよう、
ななめ下から
押し上げるようにして刺す。

体温計をはさんで脇を
しっかり閉じ、反対の手で
肘を押さえる。

2学期 生徒保健委員会スタート!!

生徒保健委員会では、校内の環境整備や感染症対策などの年間を通した活動に加え、環境衛生検査やアンケート調査の分析など、2学期も様々な活動をしていきたいと思えます。ご協力よろしくお願いします☆

◎環境整備

手洗い場の整備、シャボネット液の補充、ウォータークーラーの清掃などを定期的に行っています。

◎感染症対策

感染症対策として、教室に設置している手指消毒アルコールの補充、教室の換気の呼びかけ等を積極的に行っています。

◎メディアと目に関するアンケート調査分析

6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。9月の生徒保健委員会では、アンケート調査結果の分析を行いました。今後は、調査分析した結果をもとに、水工の健康課題の解決に向け、しっかりと取り組んでいきたいと思えます。



電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに…

今後の保健関係予定

- ★スマホ・ネットのつきあい方
チェックシートについて
11月2日(木)~9日(木)予定 全学年対象
- ★性教育講演会
12月15日(金) 1年生対象

