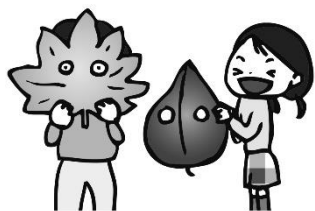




元気だより 11月号

R5.11.30

岡山県立水島工業高等学校 保健室



日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる冬至まで、少しずつ夜が長くなっていきます。

また、冷たい水は嫌だな、寒いな・・・と思う季節になりました。ウイルスをからだの中に入れていために、手洗い・教室の換気をして、元気に今年の冬を乗り越えましょう！

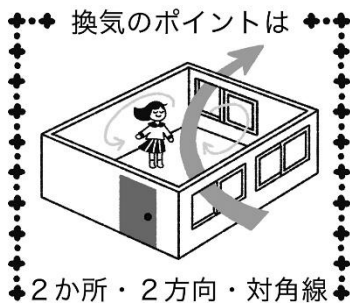


暖房器具について

学校ではこれから暖房が入り、家庭でもエアコンやストーブを準備する時季がやってきました。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。

部屋の換気

寒くてもこまめに換気をする。窓やドアを2か所以上開け、空気の「通り道」を作ると効果的です。



温度・湿度

室内温度は20℃前後、湿度は50%前後が適切とされています。乾燥は感染症予防の観点からも要警戒！



器具の取り扱い

やけど・低温やけどに注意！ 掃除・点検も忘れずに実施しましょう。

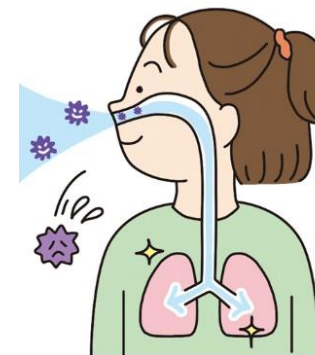


鼻呼吸のススメ～からだの仕組みで病気を予防～

みなさんは普段、呼吸をするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口で呼吸をしている」という人は要注意です。

冬の乾いた空気が口から直接入ると、のどが乾燥し、病気への「抵抗力」が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。

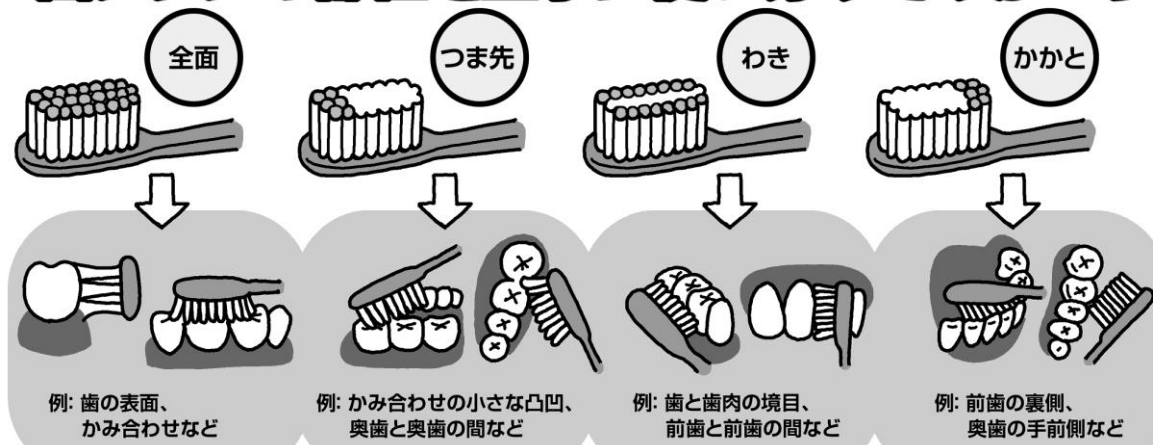
一方、鼻は吸い込んだ空気に湿り気をあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどを防ぐ役目ももっています。手洗い・うがい、睡眠（休養）などとあわせて、私たちのからだに本来もっている仕組みもしっかり使って、元気に過ごしたいですね。



上手に歯ブラシを使おう！

11月8日は「いい歯の日」でした。では、いい歯とは？おし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ・・・などが挙げられると思います。しかし、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない歯肉が健康であることです！歯肉は、歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防にはまず歯磨き！歯ブラシの部位を上手に使用して丁寧に歯磨きをしましょう！

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみよう



例: 歯の表面、かみ合わせなど

例: かみ合わせの小さな凸凹、奥歯と奥歯の間など

例: 歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など

例: 前歯の裏側、奥歯の手前側など

★生徒保健委員会活動★

生徒保健委員会は、2学期に入っても引き続き、シャボネット・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をおこなっています。

教室や実習室の照度測定を実施

中間考査中に保健委員がHR教室と各専門科の実習室の照度を測りました。測定したHR教室と各専門科の実習室は基準値を満たしていました。これからも、教室や実習室のカーテンを利用して、明るさの調節をしてください。



★スマホ・ネットとの付き合い方チェックシートについて★

11月初旬にスマホ・ネットとの付き合い方チェックシートをみなさんに実施してもらいました。判定基準が、『特に問題なし』『注意』『依存状態』の3つに分かれていましたが、みなさんはどうでしたか？『特に問題なし』だった人は、今の状況が続くようにしてください。また、『注意』『依存状態』だった人は、使用のルールの確認と、使用時間の見直しが必要な状況かもしれません。スマホやネットは便利ですが、上手く付き合ってくださいね。

右側には、文部科学省が作成した目の健康を守る啓発資料を載せているので、確認してみてください。

目をまもるためには どうすればいいの？



ふくろう先生に
しつもん!

ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ!
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、**タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つ**と言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね!



メガネをかければだいじょうぶって思っていない?
**実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。**
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ!

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて!

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ?
やってみてね~!



それから、**外で過ごす**と**近視になりにくい**と言われているんだ。
天気の良い日は、**外でいっぱい遊ぶ**といいよ!
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする