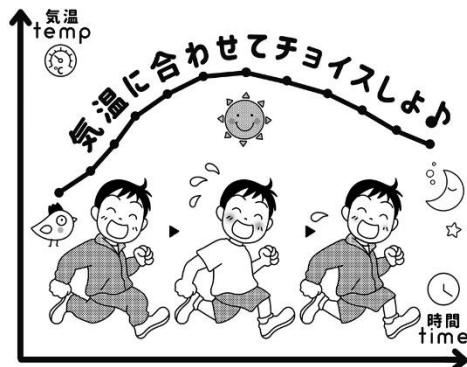


元気だより 10月号

R6.10.30 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

岡山県警察本部 生活安全部少年課 健全育成推進専門員
香山 和也 様

令和6年10月8日(火)に、岡山県警察本部生活安全部少年課健全育成推進専門員香山 和也様を講師としてお招きし、2年生に御講演いただきました。

「薬物乱用防止」というテーマに沿って、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】

・薬物の危険性や副作用はもちろん、人生への影響や周りの人、家族などへの被害がとんでもないことを学びました。夢に向かって積み重ねてきたものすべてが壊れるということを忘れないようにして、絶対に薬物には手を出さないようにし、誘われても必ず断るようにしたいと思いました。



・薬物は一度手を出したら抜け出せなくなってしまうことがわかった。少しの間離れることができたとしても、フラッシュバックを起こすなど、再び使うようになってしまうから、誘われたときに断る言葉を考えておきたい。「薬物をしたら人間終わり」という言葉を覚えておいて今後の生活で薬物とは関わらないようにしたい。

・薬物は1回だけなら簡単にやめられると思っていたけど、数日経った後に、フラッシュバックでその時の感覚がよみがえってきたりして忘れられなくなって、もう一度始めてしまうとわかりました。薬物に誘われたら断るようにしたいと思いました。

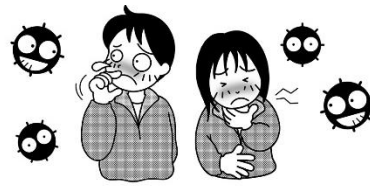
・DVDで観たように、一度薬物をしたら、もうそこからは抜け出せないのが本当に怖いと思いました。先輩などからもし薬物をすすめられたら拒否することはできるかもしれないけど、関係が崩れてしまうかもしれない。薬物は、いろいろな種類があって、知っているものもあった。

・「死んだら人間終わり、薬物はじめたら人間終わり」という言葉を覚えておこうと思った。最初はとてもささいなことだからかもしれないけど、もし薬物に一度でも手を出してしまったら、やめられなくなったり、家族や友人にも迷惑をかけてしまうことがわかったから、知り合いから薬物に誘われたりするなど、どんな時でも対応できるようにしておきたいと思った。薬物もいろいろあるけど、市販の薬でも使いすぎはダメなんだということが分かった。

・薬物を誰かにすすめられたときは、すぐにその場から逃げるか、その状況になる前に逃げておけばいいとわかった。事前に断り方を決めておくといいことがわかった。



自分の体調、毎朝CHECK!



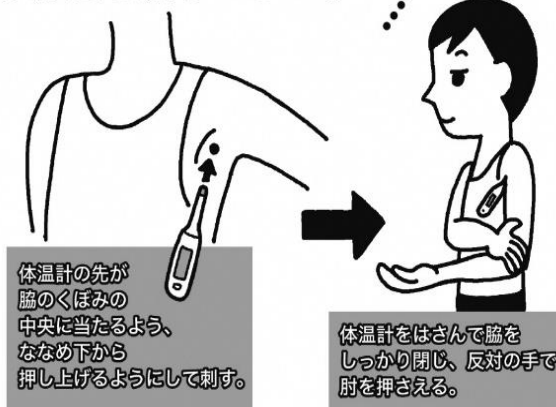
今年も、「かぜ」「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」の予防対策を引き続き実施していく必要があります。水工生には、手洗い、手指消毒、必要時のマスクの着用、換気など毎日の生活の中でしっかりと習慣として予防行動が身についていることと思います。今一度、正しい知識を持ち冷静な行動を取るということを再確認し、水工全体で予防意識を高めていきましょう。

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】



今後の保健関係予定

★安全 LHR(3年生)
11月19日(火) ※クロームブックが必要です。

★スマホ・ネットのつきあい方
チェックシートについて(全学年)
11月5日(火)~8日(金)予定 ※クロームブックが必要です。

スマホ依存症になっていませんか?



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。御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。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。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる!

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

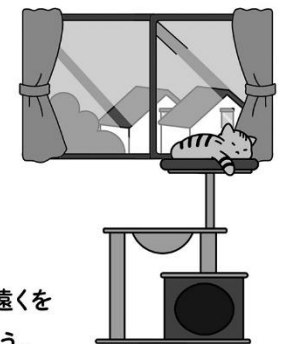
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。