



元気だより 11月号

R6.11.29

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！



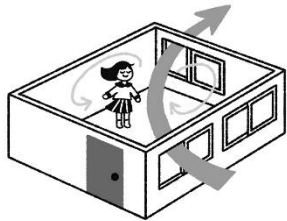
暖房器具について

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、つい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、元気に冬を乗り切るポイントを紹介します。

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。

◆◆ 換気ポイントは ◆◆



◆2か所・2方向・対角線◆

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することが大切です。



安全教育 LHR(3年生)

岡山県警察本部 生活安全部少年課 健全育成推進専門員

東 幸治 様

11月19日(火)に3年生を対象に安全教育LHRを実施しました。講師は、岡山県警察本部 生活安全部少年課 健全育成推進専門員 東 幸治様をお招きし、非行防止・飲酒とアルコールについてご講演いただきました。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★

【3年生対象：非行防止・飲酒とアルコールについて】

- ・飲酒をすると判断力や集中力が鈍くなることがあり、脳細胞が小さくなり、飲酒運転、暴行などの犯罪につながることもあった。飲酒運転をしてしまうことで、車の免許を取り消すことにもなり、さらには、人の命を奪うことにもなり、今まで頑張ってきたことがすべて無駄になると思うので、十分に気を付け、飲酒運転は絶対にしてはいけないと思った。
- ・18歳になるといろいろな責任があるので、意識して行動しないといけないと改めて感じた。飲酒運転をした人だけでなく、一緒に乗っていた人や車を貸した人も同じ罪になると知り、これから車に乗ることが増えるので、気を付けようと思った。気づかずに共犯者になってしまわないよう相手への確認をしようと思った。これからたくさん使う場面がある車やインターネットなどの使い方を改めて確認して、自分のことは自分で守れるようにしようと思った。
- ・今回の安全教育 LHR で心に残ったことは、DVDを見た際に言っていた「幸せな生活は戻ってこない」というもので、少しの気のゆるみで飲酒運転をしてしまうと、相手の人生を奪うだけでなく、自分自身の人生も失うことになるので、強い意志を持って飲酒運転をしないように心がけたい。そして 20 歳未満での飲酒はしないようにしたい。

★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行っています。

教室や実習室の照度測定を実施

中間審査中に保健委員が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、上手く付き合い合ってくださいね。

右側では、パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎることによって起こる「ドライアイ」について紹介しています。確認してみてください。



大事な目、あなたは大丈夫？ドライアイ👁️👁️

👁️👁️ ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

👁️👁️ もしかして、ドライアイ？

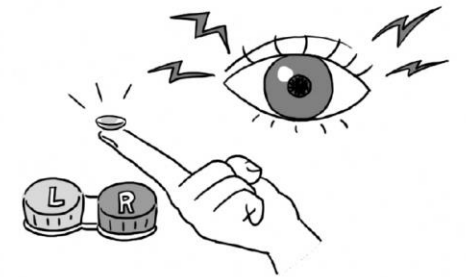
- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- 何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



👁️👁️ 放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことはない」などと片づけずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



👁️👁️ 予防方法は？

- 目が疲れたらひと休み。1時間ごとに10～15分休む
- テレビやモニター、スマホの画面は「目より下」に
- コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診を

