

保健だより



令和3年12月
飾磨工業高校
全日制保健室
No.7

あっという間に師走です。

令和3年はどんな年でしたか？反省点もあるかも知れませんが、自分ができたことをたくさん考えてみてください。そして、来年に向けて新たに目標を設定してください。

Happy Xmas & Happy new year

今年は、保健委員で、飾工祭の“立て看板”に初挑戦してみました！！

テーマ ～僕たちの未来への懸け橋～

保健委員会は、飾工生の皆が健康で楽しく学校生活を送るために活動しています。飾工生活での全力投球の経験を糧にそれぞれの未来へと羽ばたいて欲しいと願っています。人生は楽なことばかりではないけれど、小さな勇気を出して一歩一歩進んでいけば、きっと明るい未来にたどり着くことができる！と信じながらこの立て看板に初チャレンジしました。

左上の♡は先生で太陽にしてみました。

文字は、生徒たちの写真をたくさん使用しています
保健室前にしばらく飾っているので、見に来てね♡



「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」ときは

こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

いのちの電話 0120-738-556 チャットダイヤル 0120-99-7777

子どもの人権 110番 0120-007-110

ひょうごっこ SNS 悩み相談



学校管理下でケガをして受診した人は、治療費が返ってくる場合があります。(日本スポーツ振興センター災害共済給付制度) 手続きの際に必要な書類があるので、保健室(岸根)まで報告してください。

保健講演会「自分の身体は自分が守る～腸から守る心と体」

11月10日(いいトイレの日)に全年次対象で保健講演会を実施しました。

日本腸活改善アカデミー協会より浅沼綾子様に講師として来ていただきました。

腸が元気になるおススメの行動

- ①よく噛んで食べること
- ②長時間同じ姿勢にならないようにすること
- ③しっかり睡眠すること

腸が元気になる一押しの食事は「みそ汁」！
腸内細菌をよくする菌と、菌のエサとなる食物繊維を同時にとれます。
食欲のない朝にもおススメ

腸が元気になるために注意したい食品

- ①食品添加物
- ②砂糖
- ③小麦

自分の行動を少し意識して腸の動きを良くしよう！

自分の身体を作るために何を食べるのか？を自分自身で決めよう！

注意したい食べ物を食べるなら、おいしく、その食べ物を楽しみましょう！
ストレスをためないことも大切です。

他にも、便をスッキリ出すコツや腸のマッサージなどを教わりました。



生徒感想

- ・自分で選んで食べたものが、腸や体調に影響することが分かった。
- ・いつも食べるものを気にしていなかったのが、腸に良いものを食べようと思った。
- ・腸が、体だけでなく心にも影響することを知った。自分で食べるものを考えることも大事だと分かった。
- ・みそ汁が良いことが分かり、朝に飲もうと思う。努力して自分の腸をしっかり守ろうと思った。
- ・便の状態で腸の調子が分かるというので、チェックしてみようと思った。

キャンパスカウンセリングのご案内

12月～2月の予定

12月15日(水) 11:30～14:30 (大西先生)

12月22日(水) 13:15～16:15 (船引先生)

1月13日(木) 13:15～16:15 (大西先生)

1月14日(金) 13:30～16:30 (船引先生)

2月3日(木) 13:15～16:15 (大西先生)

2月9日(水) 13:30～16:30 (船引先生)

保護者の方もご利用いただけます。
ご希望がございましたら、担任または保健室へご連絡ください。無料です。
TEL: (079) 235-1951





保健委員さん 3-2 明神くん、3-3 加藤くんが書いてくれました!

低温やけど(に注意しよう)!!

低温やけど

長時間電気毛布や電気カイロに触れていると、低温やけどを起こしてしまう可能性があります。

低温やけどとは?

低温やけどとは43℃以下の暖かい温度のモノが長い時間、同じ肌部位に触れ続けていることで発症します。
本来のやけどと違い、熱いという感覚がないので、気づいた時には皮膚の奥深くまでやけどしてしまっている場合があります。

症状

見ても痛みは軽くても、重病となる場合があります。

ダメージ度	症状	治療期間
I度	軽い赤み、皮膚の表面がヒリヒリする	1週間
II度	水泡が形成し、皮膚が白くなる	2週間以上
III度	皮膚の全ての細胞が壊死 痛いという感覚は無い	自然治癒なし

発症した場合

放置X

自分で処置を行おうとすると傷口に細菌が入るのでNG
速やかに病院に行くことが大切です。

予防方法

張子カイロは必ず服の上から張る。

貼るカイロの使い捨てカイロは必ず衣類の上に見張り、同じ箇所に長時間あてないようにします。また、貼ったまま眠らないように注意します。



検査実施日: 令和3年12月2日(木) 天候: 雲り						
場所: 教室(ストーブ無し)						
	検査時刻	室温℃	在室人員	CO ₂ 濃度	窓の開閉状況	
授業開始直後	8:35	15.4℃	38人	1008 PPM	庭側 X	廊下側 O
授業終了直前	9:30	15.4℃	38人	1176 PPM	庭側 X	廊下側 X
休憩時間	9:32	15.4℃	38人	1274 PPM	庭側 X	廊下側 O
授業開始直後	9:35	14.8℃	38人	1369 PPM	庭側 X	廊下側 X
授業終了直前	10:23	17.8℃	38人	2874 PPM	庭側 X	廊下側 X
休憩時間	10:32	17.1℃	38人	1337 PPM	庭側 X	廊下側 O
授業開始直後	1:13	18.9℃	38人	970 PPM	庭側 O	廊下側 O
授業終了直前	2:5	17.1℃	36人	1283 PPM	庭側 X	廊下側 O
休憩時間	2:10	16.1℃	36人	1317 PPM	庭側 X	廊下側 X
授業開始直後	2:13	17.6℃	38人	1200 PPM	庭側 O	廊下側 O
授業終了直前	3:04	17.4℃	38人	2450 PPM	庭側 X	廊下側 X
休憩時間	3:16	18.0℃	38人	2957 PPM	庭側 X	廊下側 O

【感想】

窓を開けたい時間少なくてCO₂の濃度が高かったのと、多少寒くてもしっかりと換気をしていけなかったと思いました。

「密閉」の回避(換気の徹底)

換気は、気候上可能な限り常時、困難な場合はこまめに(30分に1回以上、数時間程度、窓を全開する)
2方向の窓を同時に開けて行いましょう。

- ①廊下側と庭側を対角に開けることにより。
- ②窓を開ける幅は10cm~20cmが目安
- ③上の窓と廊下側の木間窓を全開にする。
- ④廊下側の窓も開けることも必要です。

冬季における換気の留意点

冷気が入りこむため窓を開けづらいつ時期ですが、空気が乾燥し、飛沫が飛びやすくなることや、季節性インフルエンザが流行する時期でもあり、徹底して換気に取り組むことが必要です。気候上可能な限り、常時換気に努めてください。