

保健だより



令和4年1月
飾磨工業高校
全日制保健室
No.8



1月号の発行が遅くなりました。
飾磨工業の皆が健やかに成長し、穏やかに1年過ごせますように。
新型コロナウイルス感染症では、オミクロン株の感染力が今まで以上に強く猛威を振るっています。Withコロナ生活も長く続いています、感染対策の徹底を皆で継続していきましょう。

- 毎朝の検温、健康観察の徹底。
- 本人や同居家族に発熱等のある場合や濃厚接触の疑いに伴うPCR検査を受けている場合は、自宅待機してください。⇒濃厚接触等について、分かり次第、学校へ連絡してください。
- マスクの正しい着用（不織布マスク推奨）。
- 手洗い、手指の消毒。
- 換気。
- 食事中は、会話はしない（食べ終わったらマスクをつけましょう）。
- 学校帰りなど、コンビニでの飲食、会話などは避け、速やかに帰宅する。
- 学校外の習い事は、事業者が実施している感染防止対策をしっかり守る。本人や家族に発熱等の風邪症状がある場合や濃厚接触の疑いに伴うPCR検査受診者がいる場合は参加しない。

保健指導【腸活マネジメント実践】

～保健講演会「自分の身体は自分で守る～腸から守る心とからだ～」後の取組～

お腹の健康から興味を持って腹筋をメインに筋トレを継続して行えるように、事後指導を実施しています。第1回目は、スペシャルコーチより10種類ほどの腹筋メニューを教えていただき、一緒に実践しました。また、なりたい未来の自分をイメージして今の目標を考えました。次回までは、各個人で、なりたい自分に近づくために、目標を実行して日々の生活を送ります。大切なことは、意識を持って、自分の生活の中に、どう取り入れていくかだと思います。毎日、絶対やらなければならない・・・というのではなく、楽しくマイペースに、3日坊主でも3日坊主を何度でもトライして、継続につなげて欲しいと思います



教室の空気検査を実施しました。

学校薬剤師の長谷川先生に、教室の二酸化炭素検査をしていただきました。
しっかり換気できていました。

学校NO. 1516 学校名: 飾磨工業高校 全日制		検査日時: 令和4年 1月 14日 金曜日 10時 35分		天気: 晴				
学年組	検査対象時	室温	校庭側・出入口側開閉状況 (開いていたら○、閉まっていたら×)	検査時刻	在室人数	CO2濃度	暖房の状況 1か2に○ ()に使用器具 種類 ストブなど	
1年	授業 開始直後	15.1 ℃	校庭側	○	9時45分	40 人	900 ppm	①使用 (エアコン)
			出入口側	○				②未使用
3組	授業 終了直前	15.6 ℃	校庭側	○	10時19分	40 人	900 ppm	①使用 (エアコン)
			出入口側	○				②未使用
1年	授業 開始直後	16.1 ℃	校庭側	○	9時50分	31 人	600 ppm	①使用 (エアコン)
			出入口側	○				②未使用
2組	授業 終了直前	16.7 ℃	校庭側	○	10時24分	31 人	900 ppm	①使用 (エアコン)
			出入口側	○				②未使用

【参考】二酸化炭素(CO2):その濃度は1500ppm以下であることが望ましい

しっかり換気できていました***

寒い日が続いているのでエアコンを利用しながら、しっかり換気を続けてください！
換気扇は常時使用です。

閉めきった教室だと...

1 二酸化炭素がたまるから

みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

2 ウイルスがたまるから

空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります

3 ホコリやダニ・カビが増えるから

アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも...

みんなで協力して、空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

キャンパスカウンセリングのご案内

2月～3月の予定

- 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)
- 3月 17日(木) 12:30～15:30 (大西先生)
- 3月 18日(金) 11:30～14:30 (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

「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 チャイルドライン 0120-99-7777
- 子どもの人権 110番 0120-007-110

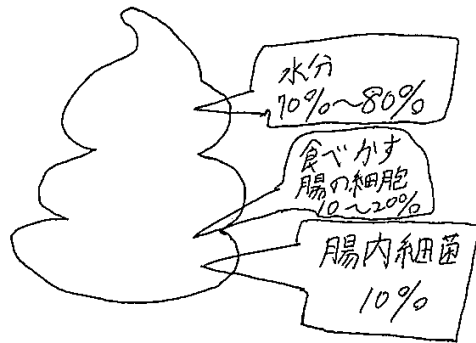
ひょうごっこ SNS 悩み相談



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。



●健康な便の原材料



健康な人の便は、7~8分が水分です。残りの3分の1が腸内細菌で、生きている細菌やその死骸です。あとの残りは、消化管で吸収されなかった食べかすや古くなつて腸から脱落した細胞などが含まれます。

●腸内環境をチェックする方法●

➡ 毎日の便をチェックする!!

た。た。これだけ!!

◆理想的な便とは?

- ・量や形 → バナナ1~2本分 ・色は黄土色
- ・においがきつくない ・便器で深くorゆくり沈む
- ・便が便器や容器につかない・表面がつる人としていす

●水分摂取のポイント●

1 毎日、約2ℓの水分を摂取しよう

人が1日に排泄する水分量は約2.5ℓ。身体の毒素をスムーズに排泄するためにも、1日2ℓの水分を補給しよう。(コーヒーやお酒は「水分補給」には適していません)

2 朝起きたらコップ一杯の水を飲みましょう

「健康は朝、一杯の水から」と言われる程手軽で効果的な健康法です。朝起きぬけに一杯の水を飲むことで、寝ている間に不足してしまう水分を補給することができ、目覚めも良くなります。

3 いっきに飲まずに分けて摂取しましょう

1日の水分摂取量(2ℓ)を一気に摂取してしまうと、むくみの原因にもなります。お食事や入浴の前後など、生活習慣にあわせてこまめに摂取するよう心がけましょう。

4 冷たい飲み物は避けましょう

冷たい飲み物を飲むと急激に内臓を冷やすことになり、胃腸の機能が低下。血行も悪くなるので、老廃物の排泄にも影響があります。氷の入った飲み物は避け、身体を冷やさないようにしましょう。

消化管の 通過時間	非常に遅い (約105時間)	1 ココロ便	硬くてココロの 兔糞状の便	水分不足 お腹に生ゴミを溜めて いる状態...!?
		2 硬い便	ソーセージ状である が硬い便	
		3 やや硬い便	表面にひび割れのある ソーセージ状の便	
		4 普通便	表面がなめらかで 柔らかいソーセージ状の便 あるいは虫のような とびろ巻く便	ニを 目指そう!!
		5 やや 軟らかい便	はきりとしわしわのある 柔らかい半分固形の便	食べ過ぎ飲み過ぎや ストイック冷えなど
		6 泥状便	境界がぼけて ふにふにの不安定な 小片便・泥状の便	
	非常に早い (約10時間)	7 水様便	木様で固形物を 含まない液体状の便	