

レインボー

2016/12
岡山操山高等学校
生徒保健委員会 広報班

寒さが本格的です(; _ _)みなさん体調はいかがですか？
室内・室外の気温差も大きく、体調を崩しやすい時期です。短い冬休みですが、生活のリズムを整え、免疫力を高めることが大切です。

12月1日に岡山県内で「インフルエンザ注意報」が発令されました。本校では12月21日現在発生報告はゼロですが、時間の問題といえるでしょう。12月号は、このシーズンならではの風邪・インフルエンザについて中心にお伝えします。裏面には11月の保健LHRを載せています！



風邪・インフルエンザ

インフルエンザを予防する有効な方法としては、次の①②③④が挙げられます。

① 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンの効果が期待されるのは、重症化防止です。効果が出るまで約2週間かかります。接種予定の人はお早めに。すでに接種済みの人は「かからない」と過信はしないようにしましょう！

② 咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。

[1]咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと

[2]咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること

[3]手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと 等を守ることを心がけてください。

* 飛沫感染対策ではマスクは重要ですが、感染者がマスクをする方が感染拡大を抑える効果は高いと言われています。

③ 外出後等の手洗い

流水・石鹸等による手洗いは、手指等に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法で、感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒も効果がありますから、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養（睡眠!）とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

参考：厚生労働省 HP

マスクについて

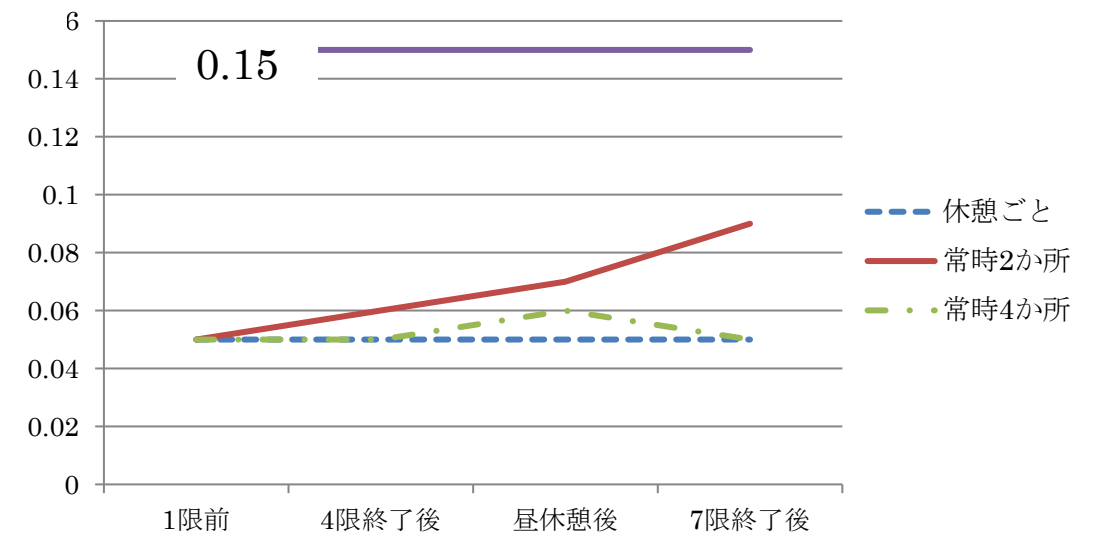


1. マスクをつける前に手を洗う。
2. マスクの表裏・上下を確認。
3. マスクの口に当たる部分に触れないように、マスクを顔に装着する。
4. 針金を鼻に当て、鼻をつまむように調整する（できるだけ隙間がなくなる様に）
5. マスクを広げて、顎の先まで覆う（広げ過ぎて頬に隙間が出来ない程度に）
6. 鼻・頬・アゴの隙間を無くすように押さえる。

換気について

空気検査の結果

…教室の二酸化炭素濃度の基準は0.15%以下



11月に1年5組と2年7組の教室で空気検査を行いました。休憩ごと、常時2か所、常時4か所の3つの条件でそれぞれ換気をして二酸化炭素を測ると上の表のような結果が得られました。どの場合も基準値を下回っていましたが、特に休憩ごと、あるいは常時4か所換気をするとう二酸化炭素は比較的低い値を保っていました。寒いとは思いますが、窓を開けて空気を入れ替えましょう。もちろん、家でも同じですよ。

保健 LHR 報告

◇ 1 年生



1年生は“睡眠”をテーマに発表しました。ラインのやりとりの実演やクイズなども取り入れました。「朝食」や「睡眠と勉強のバランス」などの先生方のインタビューからは、その先生らしさににじみでていて、楽しんでいただけたのではないかと思います。

【保健委員の感想より】

- ★けっこう緊張したけど皆の役に立つ内容ばかりで良い機会になりました。
- ★まじめな内容なので関心を集めにくいかと思いましたが、1年団の先生方へのインタビューをしたことで、生活リズムについてのよいプレゼンになりました。
- ★こういった話を真剣に受け止めることが1年全員の学力向上につながればよいと思います。

【先生方の感想より】

- ★進学校の生徒として気を付けるべき点を挙げてくれた。このような学年集会の形だと、伝えたいことが同じ口調で伝わるので良いです。
- ★睡眠は身近で重要なテーマです。眠っている生徒はおらず、皆よく聴いていました。劇の大きな声が聞き取りやすく良かったです。
- ★「聞く側にわかりやすく伝える」という意識が感じられた。手作り感のある資料や臨場感のある言葉や場面設定で飽きることなく参加できていました。睡眠のメカニズムに目を向けることは、意義深いと思います。

◇ 2 年生

2年生は“歯の健康”をテーマに発表しました。クイズや劇なども取り入れて工夫をこらし、楽しい時間が過ごせました。皆が笑うべき時には笑い、聞くときには聞いてくれたので授業しやすかったです。一部ハプニングもありましたが、歯を健康に保つことの大切さを理解していただけたのではないかと思います。これからは歯ブラシの当て方や強さに気をつけ、生涯にわたって自分の歯を大切にしていきたいと思います。



【保健委員の感想より】

- ★はじめはどうかと思ったけれど、皆で頑張っ楽しく出来た。「もっとこうすればよかった」と後悔しないような発表ができたと思う。
- ★予想外にボールが飛んでしまった。クイズなどの参加型のものが多く楽しんでもらえたようだ。
- ★観る側と一体となって、できたと思う。

【先生方の感想より】

- ★保健委員が主体なので、皆とても楽しんでいました。50分が短く感じられ、必要な事項もしっかり頭に入ったのではないかと思います。
- ★ほどよい面白さが含まれ、流れがよい内容でした。お疲れ様でした。
- ★司会が人前でものおおせせず話せてよかったです。もう1人いてもよかったかも。
- ★事前の打ち合わせがしっかりできていて、とてもスムーズでした。身近なテーマですが、意外に知らない内容が入っていてよかったと思います。
- ★劇はもちろんですが、ブラッシングや歯ブラシをもつ力などの実演も、保健委員のキャラクターが活かされていて楽しく学べました。プレゼン担当者も、お疲れ様でした。大成功です。