

Health 11月

2020年

山口県立岩国工業高等学校保健室

今年度は、新型コロナウイルスの関係で、例年より2か月遅い運動会でした。種目を少なくし、半日程度の時間でしたが、3年生にとっては高校生活最後の運動会。思い出に残る時間となったことでしょう。11月13日、14日には文化祭もあります。感染症予防をしながら、みんなで元気に取り組みたいですね。

さて、10月末から日中のぽかぽか陽気とは打って変わり、朝晩の寒さが厳しくなってきました。このため鼻づまり、頭痛、喉痛、腹痛を訴えて欠席したり、保健室に来室する人が増えてきました。風邪様症状のある人は、無理をせず、早めに受診しましょう。また、マスク、手洗い、換気（教室の上の窓の四隅を少しずつ開けておく）も継続して実施しましょう。

1 11月の保健目標

規則正しい生活習慣と健康的な環境づくりに努めよう！！



2 保健行事・学校行事

1 11月12日(木) 献血(2・3年生の希望者対象)

3 11月13日(金)14日(土) 岩工祭

→保健委員が「岩工クラス別福笑い」、「免疫」、「献血」についての資料を作成し掲示します。



3 運動会より



昨年度、運動会当日に救護所を利用した人は66人でしたが、今年度は団体競技が1学年1種目であったことと、半日で実施したことから、「19人」でした。

例年怪我の多い3年生の30人31脚ですが、今年度は練習時から予防対策をしてくれた人が多かったこともあり、足首の痛みを訴えて来室する人が少なかったです。

30人31脚と各科対抗綱引きは、先生方も応援に参加されて、本年度も大変盛り上がりました。怪我をして病院を受診した人がいましたら、必ず保健室に来てください。

4 献血のお願い



10月30日(金)を献血の締め切りにしておりましたが、例年の半数程度しか希望者がいないため、11月10日(火)まで延長し募集しております。

工業での献血は、最初に野球部が社会奉仕の一環で始め、平成23年度より学校として文化祭前に実施することになりました。今年度で10年目になります。

輸血用血液製剤の80%以上はがん等の病気の治療に使われており、病気の方々の命に繋がっています。

2017年度より始まった山口県部活動献血選手権高校の部では、本校ハンド部が3連覇しました。決して強制ではありませんが、3年生は卒業記念として、献血に協力してみませんか。

5 噛みんぐ30(カミングサンマル)

厚労省では、食べ物を1口30回以上かんで食べることを目標にした『噛ミング30』運動を提唱しています。健康の維持・増進には、丈夫な歯で食物をしっかりかんで味わうことが大切であるからです。

1口30回もかむ食べ物は、どんなものが思いつきますか？スルメや大きく切ったタコ、ごぼうやレンコン等でしょうか？よく噛んで食べると、体に良いことが沢山あります。1日1回でも、食材をゆっくり味わって食べる時間が欲しいですね。

噛む効用「ひみこの歯がいーぜ」噛むことで元気100倍ですね。

ひ ひまんよぼう 肥満予防
ゆっくりよく噛んで食べると満腹中枢が刺激されます。また、エネルギー代謝を活発にします。

は は びょうきよぼう 歯の病気予防
よく噛むことにより、唾液がたくさん出て歯周病やむし歯の原因菌を洗い流します。

み みかく 味覚ハッキリ
よく噛むと味わいがふかくなります。たとえば、ごはんはよく噛むと唾液と混じり甘く感じられます。

が が がん がん予防
唾液中の酵素が食物中の発がん毒性を消します。よく噛むと唾液がたくさん出ます。

こ こば 言葉もハッキリ
よく噛んで食べると舌がよく動きます。舌がスムーズに動くと言葉がハッキリします。

い いちよう 胃腸が快調
よく噛むことにより、食べ物が細かく砕かれると同時に唾液がたくさん出るので消化を助けます。

の のう 脳の発達・老化予防
よく噛むと脳に多くの血が流れ、脳が活性化します。

ぜ ぜん のよくとうきゅう おうえん 全力投球を応援
力を出すときなどに歯をくいしばることができます。

6 岩工生「免疫力アップ」川柳

文化祭当日全員分掲示します

- ・ ニンニクを 食べて付けよう 免疫力
- ・ 朝ごはん しっかり食べて 免疫力アップ
- ・ 大事だよ 早寝早起き 元気の秘訣
- ・ 辛い時 弱音を吐こう 気のすむまで
- ・ 不規則な 生活習慣 病気のもと



7 インフルエンザ出席停止期間のお知らせ

【発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで】

		発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目
例1	発症した後 1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
例2	発症した後 2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
例3	発症した後 3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
例4	発症した後 4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	翌日より 登校可能

* 感染を広げないためにも出席停止期間を守り、自宅で療養してください *

* 学校保健安全法施行規則の改正により、発症した日から数えると6日間休むことになります。