



令和4年11月16日
三木高校 保健室

11月頃に美しく色づくイチョウの葉。恐竜がいた時代から地球上に生息していたため、「生きた化石」と言われることがあるそうです。また、火に強く丈夫なため、全国の街路樹本数の1位がイチョウなのだとか。少し個性的なおいがありますが、このようなことを思いながら、紅葉も楽しんでみてくださいね。

学校保健委員会報告

10月20日(木)に学校保健委員会が開催されました。保健体育委員会・生徒会からは、トイレ環境を中心とした保健に関する取組などについて発表しました。

【これまでの取組(一部)】

- アンケート調査結果などから、トイレ環境に関する課題 ※ について、今できることを考える
※ 汚い・臭い・洋式トイレが少ない・混雑・教室の前であって入りにくい・授業中にトイレに行きにくい・我慢することがある など
- 保健体育委員会 厚生委員会 生徒会で検討したこと
重曹・保冷剤を利用し消臭効果があるといわれるものを作成・設置したが、効果は不明だった
今後取り組むこと
臭い対策→清掃の徹底と換気、清掃→清掃のチェックリスト作成、掲示物の作成
その他 消毒液やせっけんの確認や補充 など



これからも、保健体育委員会・厚生委員会・生徒会執行部だけの取組ではなく、学校全体へ広げる方法を考え、取組を続けます。トイレの臭い対策としては、清掃や汚した人がきれいになること、換気(窓を開ける・換気扇をまわす)について、委員会等から呼びかけようと考えています。

* ご意見など何かありましたら 保健体育委員または保健室へお知らせください *

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方にご指導・ご助言をいただきました。その一部を報告します。

- 発表について、よく調べ考え取組につなげていたので、会に参加していない人にも共有し、また取組は1回きりでなく、意識が続くよう問題提起を継続できればよいのではと思います。
- トイレは、汚さない・汚したらその都度掃除することが、汚れや臭いの蓄積を防ぐためにも大切です。
- 芳香剤の設置については、『香害』(化学物質等によるアレルギー症状など)が起こる場合があります。さまざまな人がいることへの配慮を含め、十分に注意が必要です。
- 緑内障について 見えにくいこと(近視)から眼科を受診したら、緑内障が見つかったというケースがあります。緑内障は、自覚症状に乏しいのですが、失明につながる病気です。早期発見・早期治療が重要です。眼科で簡単に検査(視野検査・OCT検査)ができるようになってきました。また、点眼薬の使用等により進行を遅らせることが可能です。
視力矯正について 眼鏡を何年も同じものをかけている場合、合わなくなっている可能性があります。眼鏡・コンタクトレンズは、眼科で処方箋を出してもらって作ることが大切です。よく見える目で生活することがスポーツ・芸術・音楽などにおいても、よい結果につながり、また、事故の加害者・被害者にならないためにも大切と考えます。また、ゲームを長時間することなどから、急性の内斜視を起こすケースがあります。適切に休憩をとることが大切です。
このようなことから、見えにくい人はもちろん、定期的に眼科受診することは大切です。
- マスク着用により呼吸がしづらいことなどから、口呼吸が増えていると言われます。またある中学校では、むし歯がある生徒が増えているようで、小学校でのフッ素洗口が中断していることも影響していると考えられます。口を開けた呼吸をしない方が、唾液がよく出て、唾液の自浄作用が働くので、マスクをしていても、できるだけ口呼吸をしないように気を付けましょう。



想像してみませんか 「トイレのない世界」

学校・家・スーパーなどにも公園などにも、日本では当たり前にあるトイレ。でも世界にはこんな問題が・・・。

- 衛生的なトイレが使えない人が、約20億人。
- 6億7,300人が屋外で排泄している。
- アフリカの女子の10人に1人は、「トイレがない」という理由で、学校を休んだり退学したりしている。

トイレが屋内にあること・個室になっていること・きれいな水で流せること、どれも当たり前ではない場合があるということです。

11月19日は「世界トイレの日」。

使った人自身が、きちんと流れているか確認する・汚したところはきれいにするなどといったことを心がけ、清潔を保てるように心がけましょう。



★ 本校のトイレ等で気になる汚れを取る際には、トイレ前のアルコール手指消毒液を置いている机の中に、ポリエチレン製手袋・ビニール袋がありますので、日常の清掃を含め 必要時には使用しましょう。

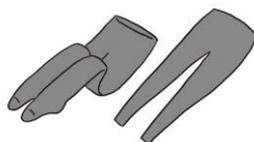
寒さを防ぐ工夫 あれこれ

■ 身に着ける

厚めの靴下



タイツ・レギンス



手袋



マフラー



■ 重ね着をする

冬はコートやダウンなどを着ることが多いのですが、その中は薄いシャツ1枚などで寒がっている人もいます。服と服の間に空気が入るようにすると、あたたまりやすくなります。厚い上着だけに頼るのでなく、重ね着がおすすめです。



■ 「3つの首」をあたためる

「3つの首」は、「首」「手首」「足首」のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていることなどから、気温の変化による影響を受けやすいところです。これらをあたためると、血行が良くなりますし、からだがあたたまりやすくなります。寒さからしっかりガードしましょう。



これからも 体調管理に 十分留意しましょう

これからの季節

こんな人は要注意！



運動はあまりしない

野菜やキノコ類をあまり食べない

ストレスをためてしまう



冬でもシャワーで済ませている

寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。