

保健だより

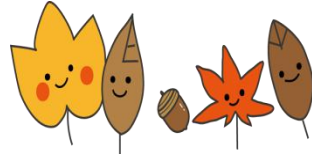
# スマイル



鳥城高校  
2019年10月  
vol. 6  
保健室

「八咫祭」お疲れ様でした。普段よりもっと生き生きしているみなさんに、とても楽しませてもらいました。体育祭は、大きなケガや熱中症などが起こることなく、安全に行うことができました。

10月に入り、寒さが増してきています。11月には第3回定期考査があります。万全の体調でのぞめるよう、また、これから到来する冬に備えて、体調を整えていきましょう。



## あなたの手洗い、大丈夫??

文化祭前、模擬店で食べ物を提供するクラスの代表者に手洗い指導を行いました。厚生委員長と副委員長が主体となり、栄養教諭の小高先生には専門家として助言をしていただいて、手の洗い方、洗い残しが多い場所などについて勉強しました。

まず、厚生委員から手洗いの大切さや洗い方についてお話



みんな真剣に聞いてくれました!

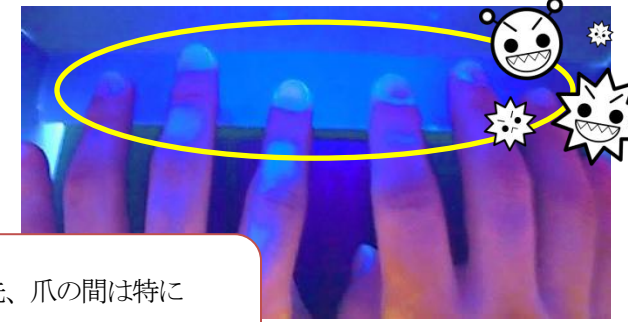
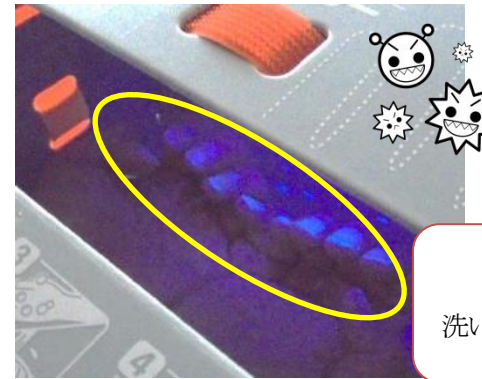


いざ、手洗い!!



手洗いは、専用のクリームを汚れに見立て、手にぬりつけてから行います。いつも通り手を洗ってから、ブラックライトで照らしてみると、洗い残しが光ります。

こんなところが、汚れが残しやすい!



手の先、爪の間は特に洗い残しが多いところでした。

確認しよう、手の洗い方。



手のひらを洗う



手の甲を洗う



指先・爪を洗う



指の間を洗う



親指を洗う



手首を洗う



水で洗い流す



清潔なタオルで拭く

洗しやすい場所はよく洗えるのですが、爪の間など細かいところは忘れがちです。これからどんどん寒くなり、風邪を引きやすい時期になってきます。風邪のウイルスは手を介して、体内に侵入する感染経路があるので、予防のためにも正しい手洗いを!!!!



## 予防接種をおすすめします

インフルエンザの予防接種を受けられる時期になりました。予防接種を受けることで、インフルエンザに感染しにくくなったり、感染しても軽い症状で済んだりする可能性がぐっと高くなります。病院によって異なりますが、だいたい2000円~5000円くらいで接種できます。受けてみようかなと思う人は、近くの病院へ問い合わせてみてください。予約が必要な場合もあります。



# 健康に関する講演会があります

**昼間部：1・2年生／3・4年生選択者**

日時：10月23日（水） 13：35～

会場：岡山県立鳥城高等学校 体育館

演題：「がんのお話」「乳がんを経験して、今思うこと」

講師：「あけぼの岡山」から講師の先生2名

**夜間部：1・2年生／3・4年生選択者**

日時：10月23日（水） 19：40～

会場：岡山県立鳥城高等学校 大研修室

演題：「がんを体験して-告知から今日そして明日へ」

講師：「乳がん患者会アニマート」から講師の先生1名



日本人の2人に1人は、がんにかかるといわれています。あなたは、がんについてどのくらい知っていますか？ がん患者の方と接するときにはどのようなことを理解しておけば良いでしょうか？ 今回は、実際にがんと向き合っておられる方からがんについての正しい知識を学び、現在の思いもお話いただきます。みんなでのちのちの大切さについて考えましょう。

**昼間部／夜間部：3・4年生選択者**

日時：10月23日（水） 昼間部：13：35～／夜間部：19：40～

会場：岡山県立鳥城高等学校 社会科教室（昼・夜）

演題：「みんなで噛むかむチェック！食生活から歯の健康を考えてみよう」

講師：小高 礼美 先生（本校 栄養教諭）

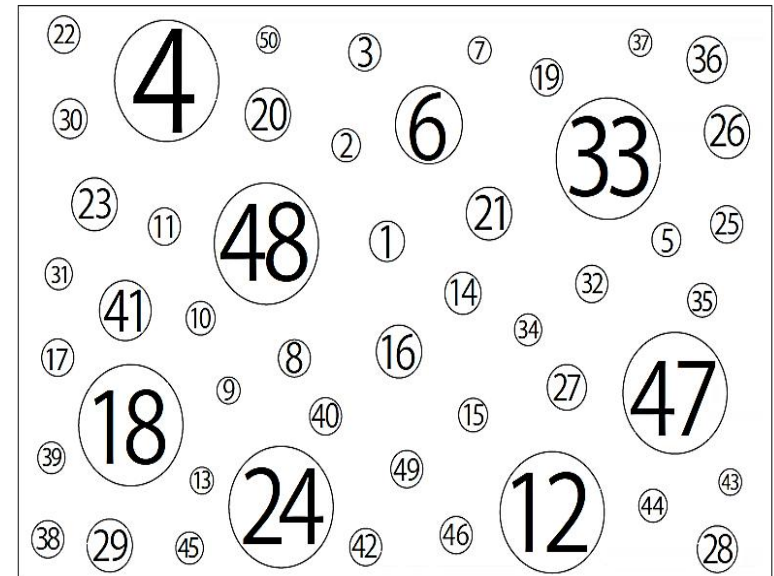
給食室でいつもおいしく栄養バランスのとれた給食を作っています。今回は、栄養教諭として皆さんの顔をみながら、食生活と歯の健康について考えます。丈夫な歯を作る秘訣は、日々の食生活にあります。おもしろ実験もあります。体験＆考えて、学ぼう。



# ビジョントレーニングをやってみよう

ビジョントレーニングとは、「ものを見る力」を高めるためのトレーニングです。ものを見る力は、黒板とノートを交互に見たり、本を読むときに文字を追っていき、次の行にうつるとき等、学習を行う際にもとても大切になってきます。また動いているものを目で追ったり、近くのものや遠くのものを見たりするときにも必要です。ビジョントレーニングを行うことで、普段使わない眼球を動かす筋肉が柔らかくなります♪

＜トレーニング1＞  
① から ⑤⑩ の番号を頭を動かさず、目だけで追ってみよう！



＜トレーニング2＞  
同じマーク同士を結ぶぐにやぐにやと曲がった線を、目で追いかけて、マークをつなごう！

