

ヘルテック7号

2022年12月発行
熊本工業高等学校
生徒保健委員会：
上田・山本（情報1）
清水・澁田（工化1）

新型コロナウイルス感染症対策の一つとして、部屋の換気を行うことが重要です。

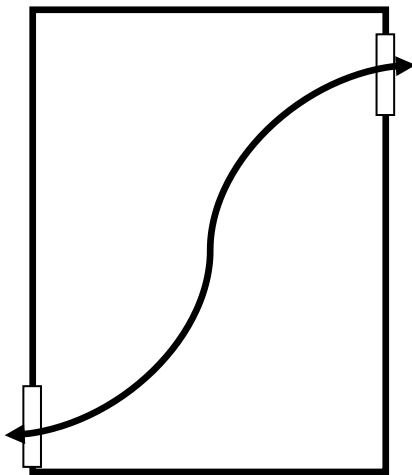
効果的な換気の方法

効果的な換気の方法は、2か所以上の窓を開けて空気の通り道を作ることです。

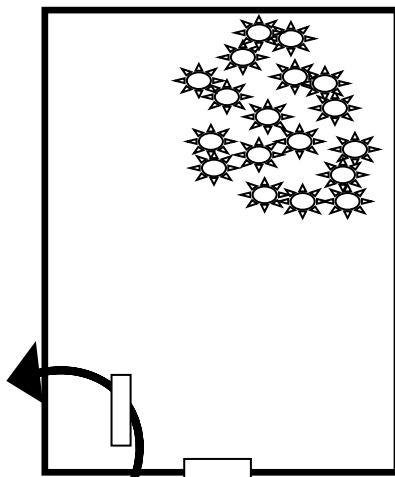
2か所といっても、近い所の窓を2か所開けるだけだと、狭い範囲しか換気できず、空気の流れが悪い部分が出来てしまいます。

扇風機やサーキュレーター等を使うと効果的に換気をすることが出来ます。

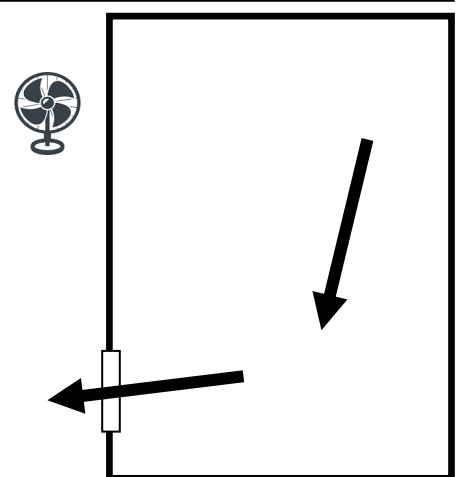
対角線上に窓を開けて換気（2か所以上）



近くの窓を2か所開けても空気があまり流れない



1か所または近くの窓しか開けられない場合は、扇風機等で空気の流れを作る



～薬物乱用防止教育講演会が行われました～

12/16（金）5、6限目、卒業を控えた3年生へ向け熊本東警察署 スクールサポーターの山口 幸一郎 様に講演を頂きました。山口様の実体験を交えたお話や、実際にあった事件を基にしたDVD映像の視聴を通し、薬物乱用の危険についてしっかりと考える機会になりました。

【生徒感想抜粋】

- 自分は来年から社会人になるので、いろいろな人と関わることがありますが、危ない誘いなどされた場合はしっかり断り警察に知らせようと思います。
- 映像を観て、薬物は1回だけでもほんとうに止められないと改めて感じました。薬物には絶対にかかわらず、興味も持ちたくないと思いました。



山口様持参のパネル展示



生徒謝辞 原口（土木）

先生方への突撃健康インタビュー

工業化学化1年担任 西山 羊右先生

Q:健康に気をつけていることはありますか？

A:睡眠と食事には気を使っています。子供がまだ小学生なので一緒に9時には寝るようにしています。食事は主食に偏らないようバランスよく取ることを目標にしています。毎朝味噌汁をいただくことが我が家の習慣です。



Q:一週間にどれくらい運動しますか？

A:自転車で通勤することと、部活動に毎日顔を出すことを心がけています。

Q:熊工生に健康に対して一言

A:日々の食事を保護者の方に任せっきりになっていませんか？「いつ、どこで、何を、どれだけ」摂取するかを考えるだけでも体調は自分で管理できるようになります。最近気になるのはエナジードリンクや炭酸飲料を飲むことが習慣になっている人がいることです。それだけの栄養素が今必要かどうかをもう一度考えて、悪い習慣を身につけないように努力しましょう。

工業化学化 中村 満先生

Q:健康に気をつけていることはありますか？

A:よく寝て、よく食べ、言いたいことは言う

Q:一週間にどのくらい運動しますか？

A:基本的に週1・2回。あと、むしゃくしゃしている時は走ります。



Q:熊工生に健康に対して一言

A:若い時はいいですが、「高校を卒業し部活動を引退すると、気がついたらあっという間にがっつり太ります。」ご注意を。

また、「運動量が減ると、筋力が衰え、気がついたら老化が進んでいる」と実感している今日この頃です。ご注意を。

お二人ともありがとうございました！

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に



対角線上の窓やドアを
開けるといいよ!

寒い季節こそ
しっかりと!



石けんを使って
すすみすまで!

寒い季節でも、一時間に一度は空気の入替えをしよう!