

# ヘルテック 1月号

2019年1月発行  
熊本工業高等学校  
生徒保健委員会  
牛嶋・永田（工化3）  
松本・吉川（建築1）

3学期が始まりました。ますます寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザなどが流行しています。クラスや部活等での蔓延を防ぐために、一人一人が予防を意識した行動をしましょう。

**熊工でも  
流行中！**

## みんなで防ごうインフルエンザ

### インフルエンザの予防

インフルエンザの潜伏期間は1~2日で、発症する1日前から発症後5~7日頃まで周囲の人に感染させる可能性があります。特に発症日から3日間ほどが最も感染力が強いと考えられており、熱が下がっても感染力は残っていて、注意が必要です。



### マスクの着用

インフルエンザは咳、くしゃみ、つばなどのしぶきと共に放出されたウイルスを、鼻腔から吸入することによって感染します。インフルエンザを拡散させないためにも、このような症状がある場合はマスクを着用することが効果的です。

### 手洗いの徹底

飛び散ったインフルエンザウイルスが付着したものを手で触ると、鼻や口、目、肌などを介してインフルエンザに感染することがあります。手洗いが感染を防ぐうえで有効なのはそのためです。



### 乾燥を防ぐ（加湿）

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低くなるため、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい冬場の室内では、加湿器などを使って50~60%の湿度に保つことも効果的です。

## 教室の換気をしよう！

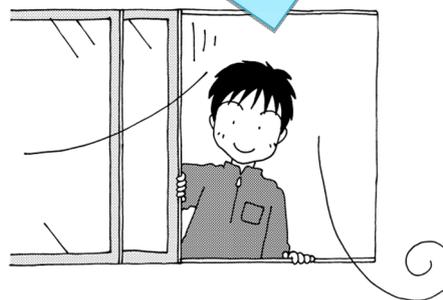
・・・5分間の換気に協力を・・・

大きく1カ所の窓を開けるよりも  
対角線上の2カ所の窓を開けると効果的

※換気をしないと・・・二酸化炭素濃度が高くなる！！

- 二酸化炭素が増えると、頭痛などを引き起こす
- インフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなる
- イヤなおいがこもる
- チリやほこりがたまりアレルギーの原因になることも！

保健委員会では、みなさんの換気への関心を高めるため、休み時間や昼休みに校内放送をします。放送を聞いたら、みんなで声掛けをして、教室の空気の入替えをしましょう！！



## 教室の照度測定・黒板の色彩検査 が実施されました!!

測定日 平成30年11月20日(火)  
実施者 学校薬剤師 渡部 佳子先生  
場所 電気科3年・インテリア科3年  
土木科2年・家庭科被服室  
結果 照度・黒板の色彩ともに基準に適合  
アドバイス

黒板の端は、まぶしさで字が見えにくくなりやすいため、カーテンを適切に使いましょう！また、黒板消しやクリーナーをいつもきれいにしておくこと。黒板をきれいにしていると、学習意欲もアップするでしょう！！

## 平成30年度熊本県高等学校保健会 保健だよりコンクール 優秀賞受賞！！

3年間保健だよりを書きましたが、受賞することができてとても嬉しいです。



ヘルテックは熊工のホームページに掲載されています。3年生のみなさんは、卒業しても、ぜひ読んでくださいね！

## 薬物乱用防止講演会が行われました

期日 平成30年12月14日(金) 13:30~15:00  
演題 「薬物乱用防止と薬の正しい使い方」  
講師 (株)ドラッグストアモリ 調剤課主任 望月 昭宏 様

### 感想文の一部を紹介します！

- ◎講演を聞いて、改めて薬物乱用の恐ろしさを感じました。自分はまだ薬物を勧められたことはありませんが、長い人生でそのようなこともあるかもしれません。そんな時には、今日の講演で実践した断り方のことを思い出し、しっかり断れるようにしたいです。
- ◎薬物乱用は非常に危険だということ、大麻や危険ドラッグに誘われたら、勇気を持って断るか逃げるということを学びました。
- ◎一度使用してしまうとやめられなくなり、自分だけでは無く、家族や友人にも悪いことがかえってきて、社会的信用がなくなり、人生が崩壊してしまうので、絶対にしてはいけないと思いました。
- ◎特に印象に残っているのは、猿が薬物を欲しがるためにレバーを押す実験です。もらえないとわかっているのに、何回も何回も薬物を欲しがることを知り、本当に怖いことだと思いました。
- ◎市販されている医薬品や漢方薬の話もありましたが、服用の仕方や回数、使用量などのルールを守らなければ、薬物乱用になるということを知りました。薬の服用する際に、食間とは、ご飯を食べているときに飲むことだと思っていたのですが、食事と食事の間に飲むことだと分かりました。まだ、食間に服用する機会がなかったので、今後そのような機会があれば、間違えずに正しく使用したいと思います。