

ほけんだより



浜松東高校
保健室
R6. 12. 9
第9号

期末テストも終わり、いよいよ冬休みです。冬休みもいろいろなイベントがありますね。食べすぎ、夜更かし、運動不足に注意しながら楽しい冬休みを過ごしてください。よいお年を！！

環境講座を行いました。

11月14日(木)、1年生は環境講座を行いました。静岡県ビルメンテナンス協会の方々をお招きし、“なぜ掃除をするのか”から“掃除用具の使い方”まで掃除のことを1から学びました。

保健だよりでは、講座の中から「掃除用具の使い方」について紹介します。年末の大掃除に向けて、掃除用具の使い方を覚え、“お掃除マスター”になりましょう！

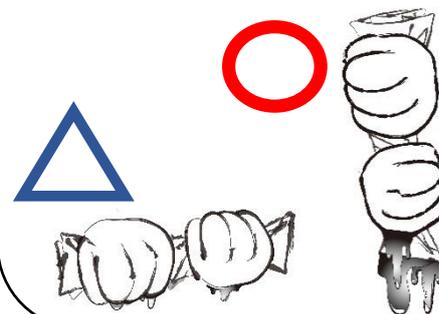
《ほうきの使い方》

- ・親指で柄の中心を押さえながら持つ。
- ・斜めになっている毛先を床に添わせ、毛先で掃く。
- ・掃き終わりは払わず、止める。



《雑巾の使い方》

- ・絞る時は、両手のひらを上に向け、縦に並べて外側から内側に絞ると固く絞ることができる。
- ・汚れや細菌を広げないようにするために、拭く方向は一方通行。



《T字ほうきの使い方》

- ・片手の親指を柄の端に載せ、反対の手は30～40cm下を握る。
- ・体の前を左右に移動するように掃く。
- ・毛先は床に押し付けず添わせるようにし、掃き終わりは止める。



/ロウウイルスに気をつけましょう！

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す(85℃以上で1分以上加熱)
- 調理器具に気をつける(生ものとそれ以外のものを分けて調理する)
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



マイコプラズマ肺炎は出席停止になります。

マイコプラズマ肺炎にかかった場合は、担任又は養護教諭に連絡をお願いします。また、登校を再開する際は「登校許可証明書」の提出が必要となります。詳しくは、11月13日の保護者宛 C-cleaning をご覧ください。感染症にかかった際は、しっかり休んで体調の回復に専念しましょう。

マイコプラズマ肺炎だけではなく、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の報告も少しずつ増えています。自分がかからないためにも、人にうつさないためにも、感染症対策をしっかりしていきましょう。

商業科の修学旅行で、長崎へ行ってきました。我が家は妻を筆頭に家族に障害者が多くて、4日間も家を空けることが出来ず、長らく修学旅行の引率が出来ませんでした。それを理由に1年部残留が長かったので、実は16年も東高に勤務しながらまだ3回目の引率でした。でもこの3回の中でも今回は、大きなトラブルも不屈きな行いもなく、今までで一番平穏な旅でした。これは本当に素晴らしい出来事です。その中で1つだけ、印象に残ったことがありました。

バス移動中に寄った、道の駅でのこと。女子トイレは大人数の本校生徒で満員。外まで長い列が出来ていました。その列の中から「多目的トイレないのー？」という声が聞こえました。それはつまり、多目的トイレがあったらそちらに入りたいという意味ですね。でも、それって正しい行為でしょうか？というのが、今回のテーマです。言った本人に悪気はなかったでしょうし、私も責める気は毛頭ありませんが、重要な視点なので一緒に考えてみましょう。

多目的トイレは、実は多目的ではありません。それは特定の目的のために多機能にしてあるだけで、使う人がしっかり想定されています。それは、車いすの方や、何らかの障害や内臓疾患があり、専用設備が必要な方。または妊婦さんや高齢者などで、体の動きに制限のある場合でしょう。これらの方たちは通常のトイレに入ることが難しいし、長い時間我慢することが困難な場合もある。そもそも排泄するための衣服の着脱から、大変な作業です。車いすから便座への移乗を想像すればわかりやすいでしょう？



【車椅子使用者のトイレ移乗方法】

解説されたサイトのURLを貼っときます。当然、この想定に健常者は含まれないし、昨今問題になっている着替えや化粧その他をするための使用など、もっての外です。そんな目的で安易にトイレを健常者が使ってしまうと、必要な方たちにしたら“外出先でトイレがない”という状態になる。トイレの目的は、排泄することです。それが出来なかつたり、お漏らしでもしたら、着替えにしても清拭にしても、健常者とは比べものにならないくらい大変

です。もし自分が、例えば車いす使用者になってそこでしか排泄が出来ないのに、健常な人=そこを使う必要性がない人がいて入れなかつたら、どう思いますか？という話しなわけです。

これは、障害者用駐車スペースにも言えます。障害者スペースは車いすユーザーを筆頭に、『ドアを大きく開け放たなければ、車の乗り降りできない人専用』の場所だと、私は強く思っています。思い合い譲り合える駐車スペースも必要だけど、それは別に設置した方が良いでしょう。例えば私の場合、幼少期の長女は抱っこで乗せ降ろしできたので、障害者スペースは使いませんでした。あらかじめ荷台から出しておいた車いすに、私が抱っこで乗せます。でも、体が大きくなってからは、毎回障害者スペースを使わなければなりません。脳腫瘍の妻の場合は、歩けましたが車の昇降時に介助が必要でドアを開け放つ必要があったので、最初から障害者スペースです。この様に、障害者スペースが必要な身体状態の人は、たとえ他がどれだけたくさん空いていても、常にドアが大きく開けられるその場所にしか実質駐められないんですね。多目的トイレと同じ理屈です。ただ、どちらも法律上の罰則がないので、不正利用が異様に多い。ほんとにみっともないことです。同じく、移乗方法を解説しているURLを貼っときます。



【車椅子使用者の車への移乗方法】

みんなも、いつ自分がこれらの場所を使わざるを得ない身体状態になるかも知れないし、その前に高齢のご家族がそうなる可能性もある。そういう立場になった時、私が言いたいことも理解するでしょう。でもその立場にならなくても、想像力と優しさで、自分が取るべき選択を正しく行って欲しいと切に願います。また、周りの人にもそう意識させて欲しいです。



【長崎平和公園・平和祈念像】

岡'sレポート 清掃担当岡先生 より

いつも清掃活動にご協力頂き、ありがとうございます。清掃チェックは毎月行っていますが、これは「〇〇が清掃不足ですよ、ちゃんとやってください」という批判ではなく、「〇〇にもう少し手を入れたら、もっとキレイで快

適になりますよね」という指標です。受け取り方は様々でしょうけれど、美しくなる道しるべとしての、ただの情報と思っただけだ。気持ちよく毎日が送れるよう、みんなの協力をよろしくお願いします。

Yamada-voice 教育相談便り

睡 ~ Shui ~ 睡眠を知る ★ 理想的な睡眠時間は？ ★

日本人は睡眠時間が短く、33ヶ国平均8時間25分に対して、平均7時間22分と最短となっています。年齢や遺伝子型、活動量により個人差があります。遺伝的には、周期が24時間より少し短い人は、早寝早起きの「朝型」、24時間より少し長い人は「夜型」になります。これらは年齢によって変化する傾向があります。6.5~8.5時間眠る人が70%を占めています。

では理想的な睡眠時間は何時間でしょう？

「あなたが翌日、眠気を感じずに、すっきりと過ごせるだけ眠ればよい」というのが適切な答えだそうです。

質の良い睡眠は、様々なパフォーマンスを向上させます。睡眠中に、記憶や学習の定着、筋肉の増強や修復が行われています。上質な睡眠時間を確保すれば体がそれに報いるのです。



今回のカウンセリング予定日 → 12月9日(月)・20日(金) 13:00~

1週間前までに担任または教育相談係(名倉)まで申し出て下さい。保護者の皆さんも是非御活用ください。