



冬休みは生活習慣
の乱れに注意★

栃木高校 保健室
R3.12.20

★ 12月9日学校保健委員会がありました★

学校保健委員会は、みなさんがより健康に学校生活を送るためにはどうしたら良いのかを意見交換する場です。特にコロナウイルスについて学校医・薬剤師の先生方から貴重なお話をいただきました。参加した生徒代表のコメントも載せますので、学校保健委員会とはどのような委員会か想像しながら読んでください♪

- ・むし歯の人が少ないのは栃高生の特徴であり、年々むし歯の無い人が増えているのでとても良いことです。
- ・歯みがきで口腔内の細菌数を減らすことは、コロナも含む感染症予防にも繋がります。是非こまめな歯みがきを続けて欲しいと思います。学校内での歯磨きは密を避け、飛沫を飛ばさないように注意しましょう。
- ・換気について二酸化炭素濃度の値(基準値 1500ppm)はコロナ前では5~7000ppm あったのが、昨年度は3000ppmと改善傾向が見られます。コロナ対策の点でも今後もしっかり換気して欲しいです。
- ・前年度、東校舎1階の黒板の照度とコンピューター室の照度が基準値以下でしたが、蛍光灯からLEDに変更したので基準値を超えました。



★生徒会長★

「学校保健委員会」と聞いて恐らく多くの生徒が「なんじゃそりゃ」と思うであろう。私も存在は知っていたものの、その実態については今回参加するまで知らなかった。学校保健委員会とは先生方や学校医の先生方が栃高生の健康について話し合う会議であるが、まず第一に栃高生の健康のためにこのような会議があることをすべての栃高生に知って欲しい。その上で自身の健康について考え直して欲しい。最近、昼食後自然とマスクを着用したり、登校後真っ先に手指消毒するなど確かにコロナ対策に関する意識は高まってきている。しかし、睡眠時間などの基本的な生活習慣に乱れはないだろうか。基本的な生活習慣の改善は免疫力を高め、最終的にコロナ対策につながる。マスクの着用や消毒などの感染症対策も大切だが、普段の生活習慣についても考えていけたらよいと思う。

みんなで作ることから少しずつ改善していこう。



★保健委員長★

今回学校保健委員会に参加して、保健室の利用状況や健康診断、学校環境衛生検査の結果を聞いたり、食と生活に関するアンケートを発表したことは栃高生の健康状態について深く考える良い経験となりました。学校保健委員会を通して分かったことで、生徒の皆さんに伝えたいことが2つあります。1つ目は睡眠時間についてです。アンケートによると80%の生徒は睡眠時間が足りないと感じているそうです。勉強などで睡眠時間を確保しにくいと思いますが、たまには早く切り上げて寝てしまうのも良いと思います。2つ目は換気の大切さです。例年基準値を大きく越えていたCO2濃度はコロナ対策で以前より換気がされるようになり改善されましたが、9月では基準値の倍の数値となっています。最近では寒くなっていて換気徹底が難しく感じています。何か対策を考えて行きます。

★2年生保健副委員長★

学校保健委員会に参加し、たくさんの先生方や医師の方が来ており、栃高生の健康を真剣に考えてくださっていることを改めて実感しました。アンケートからは手洗いや手指消毒の習慣化や、各自で行っているコロナ対策がたくさん挙げられ、栃高生のコロナに対する意識の高さを知ることが出来ました。自分もできることからコロナ対策を行っていこうと思います。

★1年生保健副委員長★

アンケートの結果より、栃高生はコロナに対する意識が高く、ほとんどの人が正しい感染症対策をしていることがわかった。このまま続けていけば良いなと思いました。また、むし歯の人が減っているのも良い傾向だと思いました。



心配です 😞 栃高生の健康課題！～学校保健委員会の資料から～

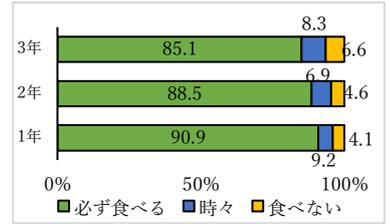
栃高生は視力が低い

全国の高校生で裸眼視力がD以下の人の割合は27.9%なのに対して、栃高生は61%の人がD以下という結果に。メガネやコンタクトの調整はしっかりできていますか？正しく矯正できていないと視力低下が進んでしまいます。スマホやゲームを使いすぎているませんか？一生使う目を大切に！

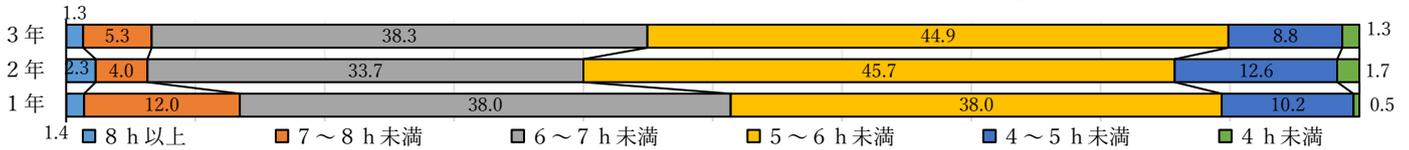


栃高生の10人に1人以上は毎日朝食を食べない

朝食を食べてブドウ糖を補給することで人間の脳や身体が目覚めます。朝に日光を浴びて、朝食を食べることで体内リズムが整います。



栃高生の半数以上が睡眠時間6時間未満！全国平均6時間54分よりも低い結果に



栃高生の半数以上の生徒が睡眠時間は6時間未満であることが分かりました。そして80%の生徒が「睡眠時間が少し足りない、全くたりない」と答えていました。本館2階階段に貼ってある「螢雪時代」によると受験生でも12時までには就寝して6時間半は睡眠時間を確保するよう書かれています。十分な睡眠によって記憶が整理され定着したり、疲労回復や免疫力を高めることで結果的に勉強の効率が上がります！



献血者数 170 人 (昨年度 + 44)

ありがとうございました♥

12月14日(火)献血車が来ました！



過去最多となる多くの協力者が集まってくれました！献血センターの方々が大変感激されていました。また、待ち時間も勉強や読書等しながら静かに待っていた姿を見て、「こんなに静かに待てる生徒さんは他の学校ではなかなか無いです」と驚かされていました。さすが栃高生ですね！たくさんのご協力、ありがとうございました！



協力希望の多かったクラス

- 1位 3-4 23人
- 2位 2-5 17人
- 3位 1-6 15人

★献血協力者数1位の立役者？

3-4の自治委員さんにインタビュー★



献血することは、献血が必要な人にとってもプラスだし、人の役に立てることは嬉しいことなので自分にとってもプラスなことだと思います。クラスの人にもこの心意気を伝えたら、みんなついてきてくれました！高校卒業後は献血センターやショッピングモールの献血に行きたいと思っています。

★どうして献血しようと思ったの？★

- ・医療系の仕事に興味があり、輸血は医療に欠かせないので自分も経験してみようと思いました。
- ・自分も輸血が必要になるときがあるかもしれないと思い、献血で社会貢献できたらいいと思いました。



保健委員の部屋

教室の換気にご協力ください！

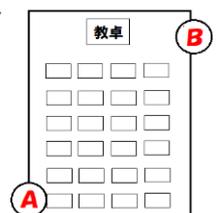


12月担当 保健委員長より

教室のCO2濃度を基準値以下に保つためには、しっかり換気することが重要です。生徒会コロナ対策部と保健委員会で換気の方法について検討しました。

「こんな寒い時期に窓を開けて換気するなんて嫌だ」という人もいるでしょう。しかし、換気には感染症対策だけでなく、**学習する上でも室内のCO2濃度が低い方が集中力がUPするというデータがあります。日頃の授業に集中して臨める環境を作るためにも換気を徹底しましょう。**

- ①教室の窓AとドアBに時刻表を貼りました。最寄りの席の人はこの時間になったらこの窓とドアを開けてください。授業中もそっと10cm(目印有り)開けてください。休み時間全開に。



- ②休み時間ごとに教室のカーテンは開けてください。太陽光を浴びることで幸せホルモン「セロトニン」の分泌やビタミンDの分泌が促進され免疫力が高まります。