

学校保健委員会だより

設定の理由



1月30日(火) 学校医の静先生、学校薬剤師の竹部先生をお招きし、学校保健委員会を開催しました。

学校保健委員会とは、高北生の心と身体の健康の保持増進のために行う会議です。メンバーは生徒、職員、専門家(学校医)、PTAの各代表です。今年度は4年ぶりにPTA本部役員さんにもご参加頂くことができました。

今年度は昨年度からの継続の「献血普及活動報告」と「教室の換気調査」に加え、「悩みができたとき、悩みを相談されたときどうしてる?自分の対応あった?」の3グループがスライドを作成し、発表をしました。スライドについては本校のホームページに掲載させていただきますので、ぜひご覧ください。



献血普及活動報告

昨年度はどのようにしたら校内の献血者を増やせるか、献血について知ってもらうために私たち保健委員がどのようなアクションを起こせばよいか探求し、今年度は実践の年となりました。昨年度のアンケートをもとに実践した活動及び次年度以降の活動についてまとめられています。

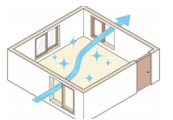


発表を聞いた生徒の感想

- 献血は大切だと思うので、今後も普及活動を推進するべきだと思った。
- 昨年のデータと比較していたり、どのような活動をしてきたかがわかりやすかった。提案内容がわかりやすく、実践しやすいものとなっていた。
- 1年の時から献血について知ることで、2, 3年になったときに受けやすくなると思った。
- 献血を受ける人が年々増加しているのはよいことだと思し、協力的な生徒が多いのは高北の強み。
- 今年度は昨年度よりも献血についての放送やクラスルームへの通知が多かったように感じ、これらの活動が校内の献血者増加へつなげたのではないかと思います。
- 友だちと一緒に献血を受ける人が多くいたので、部活等の小規模集団に呼びかけることは効果的だと思う。
- たくさんの人に献血に興味を持ってもらえるように様々な工夫がなされていて、私も来年してみようと思った。2年連続で献血を申し込んだ人も増加していると言っていて、担当した保健委員の努力の成果がでているなと思った。
- 献血を初めてする人が多い中で不安をなくせるように放送や動画などを説明している活動がよい。また、参加しやすい日にちなどをアンケートをとって把握することで多くの人が参加できるようにしている活動もよいと思った。

教室の換気調査結果

今年度の5月からコロナ対策は緩和されましたが、感染症対策は引き続き行う必要があります。中でも換気はウイルス蔓延防止に効果的ですが、冬場は換気が十分にできていない現状があります。そこで保健委員が教室の二酸化炭素濃度測定及び換気状態等を計測し、その結果をもとに考察や提案しました。換気をすることで感染症対策以外にも得られる効果についても報告しました。



発表を聞いた生徒の感想

- CO₂濃度の上昇は、頭痛などの体調不良や学習へ悪影響を及ぼすことになるので、換気は大切だと改めて思った。
- CO₂濃度測定の実験を自分でも行い、廊下側と外側の窓も開けないとCO₂濃度が低下しにくいことがわかった。
- 教室内のCO₂濃度が高いとき、眠くなる人が多いことも今までを振り返るとその通りだと思った。
- ペアワーク時でのCO₂濃度上昇時にいかに換気をして対応していくかが重要なのではないかと思います。
- 休み時間に換気を行う大切さを改めて周知し、協力してもらえうようにする必要があると思った。
- CO₂モニターを教室に設置したことで、目に見えるようになり環境についての意識が高まると思った。そして、換気の仕方をもっとの人に知らせることでより衛生的な環境を整えられると思った。
- 換気の時に対角線上に換気口を作ると効率よく換気できることを知った。
- 換気扇も回すようにしたいと思った。
- 寒いので休み時間に換気しておくのはよいと思う。
- CO₂濃度上昇で学習に悪影響がでること全校に伝えることで換気の意識はもっと高まると思う。

悩みができたとき、悩みを相談されたとき、

どうしてる？自分の対応あった？

悩みを抱えている人は増えていると言われる一方で高北のカウンセリング利用者は伸びていない現状にあることを知りました。高北生は困ったときにどのように対処しているのか、悩みを相談されたときが自分はどのように対応すればよかったのか。2年次は自らアンケートを考え1, 2年次に実施。「悩みができたとき、どうしたか?」「悩みを相談されたとき、どうしたらよかったのか?」「誰かに相談せずに自己解決すること」の3つに分類し、分析をしました。1年次はスクールカウンセラー大野先生が実施したアンケート結果をもとに考察、提案を考えました。学校生活で友だち同士で相談したり、相談することは多いと思います。アンケート結果から意外な発見があったり、相談されたときのアドバイスなどもありますのでぜひ高北生に見ていただきたい内容です。

発表を聞いた生徒の感想

- 自分の身近な人たちの状況をリアルに知ることができた。身近なことなので参考になることが多く、有意義な発表であった。実際の体験談など共感できるものが多かった。自分と同じ考えを持っている人が他にもいて安心できた。
- スクールカウンセラーさんがいつ、どこにいるのか曖昧なので情報を発信すること、また発信された情報をしっかり聴くことが大切だと思った。
- 悩みの解決には様々な方法があるが、自己解決も自分を見直すということでは大切なかと思いました。カウンセリングを受けるのを見られるのが苦手という人もいます。まずは優しくすることが大切だと思いました。
- 悩みを相談したことがないという人が4割もいることに驚いた。
- 私も1人で抱え込まず、相談できる人を見つけようと思いました。身近な人だけでなく、専門家の人にも相談することは大切だと思いました。
- 悩みを相談する相手を見つけることが重要だと改めて感じました。相談されたとき、「まずは相手の話を聞く」上で「相手を思いやる言葉をかける」ことで相手の不安を少しでも払拭できるので意識してみようと思いました。
- 友達への相談だけでは限度がある場合は、専門家であるスクールカウンセラーさんを頼るべきと考えた。また、親しい人に相談する人が多いことから、自分を理解してくれているためではないかと考察していてとても納得した。
- なかなか悩みを相談できない人もいると思うので、カウンセリングについてどんどん発信する必要があると思った。
- 相談する環境を整えることはもちろんだが、相談される側の心の持ち方や対応の仕方を今回知ることができたので、相談されたときに実践していきたい。

★学校医の静先生からの指導助言

献血の普及が難しい中、校内で100名を超えて協力者がいるのは素晴らしいこと。先輩から後輩へぜひ引き付けてほしい。全教室にCO2モニターが設置されたのであれば、感染者発生状況と併せて検証していくのもよいのではないかと。相談することについては、短い言葉でよくまとめている。相談されたときなどは見返してほしい。相談する相手がない場合には、少しずつ分散して相談することでマッチングする相手が見つかることでしょうか。診察をする上で悩みを相談された際には、話を聴くこと、言葉だけではなく診察室に入ってきてから座るまでの所作や服装目の動きなども観察し、相手に合わせて話の内容を変えています。

★学校薬剤師の竹部先生からの指導助言

教室の二酸化炭素濃度は学校環境衛生法により1500ppm以下と定められている。1500ppm以上になると空気が滞留し、ウイルスが蔓延しやすい状況になる。40名の高校生がひと教室にいとあつという間に基準値を上回るので換気が必須。換気の目安：外側の窓を2か所15cmずつ開放、欄間（廊下側の窓）を2か所15cmずつ開放し、対角線上に開けることで空気が流れる。

換気扇の活用も有効。換気扇にカーテンがかかっているため、その部分だけカーテンで覆わずに換気扇を回し、教室内の空気に流れが生じます。ぜひ実践し、次の環境検査時は基準値を下回ることを期待しています。