

学校保健委員会だより

令和7年2月5日

群馬県立高崎北高等学校

1月28日(火)6校時に学校医・静先生、学校薬剤師・竹部先生及びPTAの役員さんにお越しいただき、学校保健委員会を開催いたしました。当日はインフルエンザによる学級閉鎖や体調不良者も多く、メンバーを入れ替えての発表となりましたが、生徒の臨機応変な対応力と事前準備のおかげで滞りなく発表することができました。関係者の皆様、お忙しい中、ご参加いただきありがとうございました。

今年度のテーマ「睡眠と学習について」

調査・研究班では全生徒へアンケートをとり、そのデータに基づき、仮説を3つ(仮説1. 睡眠時間が長くなるにつれて学力が高くなるのではないか。仮説2. 朝型の人の方が夜型の人よりも学力が高いのではないか。仮説3. 生活習慣が確立している人が最も成績が良いのではないか。)立てて分析、科学的根拠を調査しました。また、アンケートの自由記述で多かった質問の回答についてまとめました。興味深いデータや科学的根拠に基づいて検証することができましたので、ぜひ発表用 PDF をご覧ください。



静先生からのご助言

臨床では出せないデータであり興味深く聞かせてもらいました。夜は睡眠ホルモンがたくさん分泌されるので眠くなります。たっぷり睡眠をとることで夜解けなかった問題が朝もう1度解いてみたら解けた！ということもあります。朝寝過ごしてしまうことも想定し、課題などは寝る前までに済ませ、それ以外の学習は朝やるのもよいと思います。

スマホ時間等が長く前かがみになり、胸の上辺りの痛みを訴えて受診する人もいます、頭痛で保健室に来る人も多いようなので、発表にあったように耳のマッサージはおすすめです。また、胸鎖乳突筋や耳の上の辺りの筋肉をほぐすことも安眠につながります。

PTA 役員さんより講評

- ・以前仕事で、睡眠不足が続き統合失調症を発症した人とかかわったことがある。発表を聞いて改めて睡眠の重要性を感じた。
- ・今回の研究のように仮説を立て、結果が予想と外れたら、なぜだろうと思うことが重要。今回は原因が生活習慣で結果が学力と設定されていたが、表面上のことにとらわれず、本質を突き詰めていくことも必要ではないでしょうか。

生徒の感想

- ・睡眠と学力は大きく関係していなかったが睡眠時間を確保することで健康や学習の質に繋がることがわかった。
- ・それぞれの発表でデータと関連付けて述べていて論理的だった。
- ・各国と比べると、日本の睡眠時間は少ないため、各国の睡眠について知りたくなった。
- ・質のよい睡眠をとるために、自分にあった睡眠方法をしたくなった。
- ・睡眠も大切だけど、起きている時間の活用方法の違いによって学力が変動していくことがわかった。
- ・平日と休日の睡眠時間の差を少なくしたいと思った。
- ・睡眠習慣が悪く、授業内容が頭に入らないときがあったので、これを機に4日間がんばって睡眠習慣をよくしようと思った。

献血報告

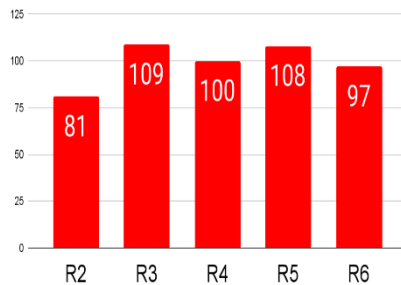
本校では例年12月に2,3年次を対象に献血を実施していますが、なかなか人数が集まらないのが課題です。どのようにしたら献血協力者が増えるか、今年度保健委員会で実施した取り組み、献血協力者からの当日の感想なども含め報告しました。毎年100名超を目標に献血しています。高校時代に献血した経験が大人になってから献血をするきっかけとなっているそうです。1,2年次の皆さん、是非次年度も献血にご協力ください。

献血普及活動

- ・献血セミナーの開催
- ・生徒会クラスルームを活用
- ・動画配信し、献血について理解を深めてもらう
- ・放送による呼びかけ



献血申込者数 目標は110名超!



静先生からのご助言

これだけ多くの人が毎年協力しているのは素晴らしいことです。献血することは、道端で倒れている人の命を救うのと同等の価値があります。献血をする際に希望で血液検査もできます。医療関係の進路に進む人は、ぜひ在学中に献血を経験してみてください。

生徒の感想

- ・自分には関係ないと思っていた献血だが、自分が献血することで人の命を助けることにつながる事がわかった。
- ・私たちひとりひとりが献血を積極的にすることで多くの命が救われる。来年は献血したい。
- ・献血の雰囲気を高北生全員に知ってもらうために、学校保健委員会だけでなくいろんな場で献血普及活動報告をしたいと思った。
- ・興味はなかったが、知識がなかったこともあり不安が多かったが、会場の雰囲気や、痛みについて聞いて来年は献血に挑戦しようと思った。

環境検査報告

1月20日に実施した環境検査では例年よりよい換気状態が保てていた。教室では、2方向4か所の欄間が10~20cm程度開けられ、換気扇も稼働していた。文部科学省が定める二酸化炭素濃度を多少超えていたクラスもあったが、授業開始時から超えていたので、休み時間にドアを全開にして空気を入れ替えることが必要である。

学校薬剤師竹部先生からの助言

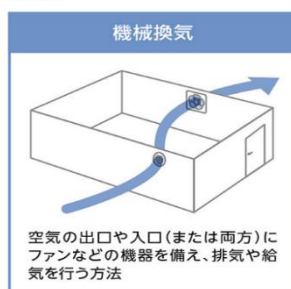
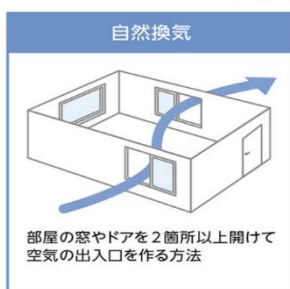
教室の欄間を2方向2か所開けることで、空気の通り道が確保されるため、空気のよどみが減る。換気することでCO2濃度を下げられるので、ウイルスの蔓延を防げることはもちろん、頭の回転もよくなり、学習効率もよくなる。寒さを心配したが、適正な換気状態でも20℃が保てていた。

これから気温が特に低い日や強風の日は窓が開けにくいこともあると思うが、その際は換気扇を活用しましょう。ただし、カーテンが換気扇の前にあると効果がないので注意が必要です。

また、休み時間は、教室のドアを開放し、空気を入れ替えて教室のたまった二酸化炭素濃度を排出させましょう。そうすることで授業中ペアワークなどをしていても高値は避けられでしょう。

換気の種類

効率的な機械換気の方法



パナソニック HP より