

保健だより11月号



令和4年11月29日
鳥取西高等学校

新型コロナウイルス感染症が再度拡大傾向にあります。鳥取県東部の陽性者が増加傾向にあり、本校でも数名の陽性者が確認されています。また、今冬では新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザも流行する危険があります。中には家庭内や学校内だけでなく、外出先で感染したという事例もあるようです。体調が悪い場合は無理して登校せず、医療機関の受診をおすすめします。今まで以上に感染症対策を徹底し、今冬の感染症流行を乗り越えましょう。

感染症対策月間

今月を感染症対策月間とし、保健委員が昼休憩に感染症対策に関する放送をしたり、教室の換気の状態をCO₂濃度測定器でチェックしたり、SHRに感染症対策プレゼンを行うなど、再度感染症対策についての確認をしました。

【換気チェックの結果・考察】

	Aクラス	Bクラス	Cクラス	Dクラス	Eクラス
平均生徒数(人)	29	27	40	32	31
最高値(ppm)	881	1296	1222	1245	962
最低値(ppm)	475	911	666	770	497
平均値(ppm)	669.3	1105.7	961.6	987.5	706.1
備考	換気箇所:多 会話:少 移動教室:少	換気箇所:少 会話:少 移動教室:少	換気箇所:少 会話:多 移動教室:少	換気箇所:多 会話:多 移動教室:少	換気箇所:多 会話:少 移動教室:無

ー保健委員の考察ー

- ・体育後などの暑い時は比較的換気をしており、それ以降は低い値になった。
- ・廊下側の窓は開いている時が多いが、寒いからか外側の窓は開いている時が少なかった。
- ・生徒人数や会話が多いと測定値が高くなる。密集を避けるためにも換気を定期的に行う必要がある。

CO₂濃度が高いと、感染のリスクが上がるだけでなく、頭痛や眠気、倦怠感が生じることがあるため、CO₂濃度は1000ppm以下が望ましいとされています。授業中、教室のドアや窓を閉め切った状態にせず、必ず少し開けて換気を行ってください。休憩時には、ドアや窓を大きく開けて、短時間でより多くの空気が入れ換わるようにしましょう。

【感染症対策プレゼン】

11月11日(金)SHRに各教室で保健委員が感染症対策プレゼンを行いました。現状の感染症について確認した上で、基本的な感染症対策の徹底を呼びかけました。それらに加え3年生は、受験前の感染症対策についてもプレゼンし、再度感染症対策の意識を高めるための良い機会となりました。



これらの症状がある場合は 受診をおすすめします！

- ・発熱
- ・咳
- ・頭痛
- ・喉の痛み
- ・倦怠感
- ・鼻水
- ・関節痛や筋肉痛 など

Q.
発熱
は
何
度
か
ら
？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度

答えは…②です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱して
いないのかというと、そうとも言い切れ
ません。これはあくまで「医学的には」。
平熱は人によって大きく違います。平
熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がづらい…」と
感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2
度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。
大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪い…」と感じたら、外出せず、早め
に休んでください。



第2回 ライフスタイル自己点検結果

〈食事〉

- ・多くの生徒が朝食・夕食をとる習慣がついているが、朝食を食べない生徒が少し増えた。
- ・自分で夕食(軽食)を買う場合、選ぶ基準の「その日の気分」が前回より増加、それ以外の基準が全体的に減少した。

〈睡眠〉

- ・平日の平均睡眠時間で、6時間未満の生徒が半数を超え、前回より増加(R4.04月:45.4%→今回:51.5%)。
- ・生徒の半数以上が自分の睡眠時間に十分でないと感じており、前回と比べて増加している(R4.4月:40.7%→今回:51.1%)。

〈スマホ等の使用〉

- ・生徒の 54.6%が就寝直前までスマホ等を使用しており、その割合は増加傾向(R3.9月→49.4%→R4.4月:50.9%→今回:54.6%)。
- ・生徒の約9割が就寝直前～1時間前までスマホ等を使用している(今回:1年 89.4% 2年 90.8% 3年 88.0%)。
- ・平日のスマホ等の利用が多い時間は、学習目的が「1時間以下」(今回:48.4%)、娯楽目的が「1時間～2時間」(今回:42.0%)。

スマホの使用・睡眠改善チャレンジ(1・2年)

1・2年を対象に「スマホの使用・睡眠改善チャレンジ」を行いました。保健委員がライフスタイル自己点検結果から、学年ごとのスマホ等の使用と睡眠に関する改善点を見つけ出し、11月17日(木)SHR に各クラスでプレゼンを行いました。就寝前にスマホ等を使用すると睡眠にどのような影響が出るのかを確認し、17日(木)～19日(土)をチャレンジデーとして、就寝1時間前のスマホの使用を控えるよう呼びかけました。21日(月)に行った振り返りアンケートの結果は、来月の「保健だより12月号」でお知らせします。



保健委員の活動の様子

3年 性に関する指導講演会

1年 性・人権に関する指導講演会

11月11日(金)LHR で、3年は鳥取県警察本部の増本佐和子さんが「未来に羽ばたく、みなさんへ～性に関するトラブル回避のために伝えたいこと～」と題して性に関する指導講演会を、1年は本校職員が「多様な性～LGBTQ～」と題して性・人権に関する指導講演会を行いました。感染症対策のため、どちらも動画を各クラスで配信するという形で行いました。講演会を聞いた生徒の感想をいくつか紹介します。

〈生徒の感想〉

- 性に関するトラブル、被害の例がとても具体的で、実際身近にあることだと認識させられ、性被害について深く考えるいい機会になりました。被害にあった人のその後から被害にあわないようにするための対策まで、性トラブルについて様々なことを学び、これを生かして生活していきたいと思いました。(3年)
- 性犯罪は被害者の身体だけでなく心まで傷つけ、強いストレスを与えるものであり、恐怖は不安に起因することもあるなど、長い期間にわたって被害者の人生に暗い影を落とす深刻な問題であると分かりました。来年から新生活に向けて、部屋の選び方や夜道の歩き方といった自分の身を守るための対策を取り入れたいと思います。被害者のケアはもちろん、性犯罪を未然に防ぐ取り組みがより一層進み、性犯罪によってつらい思いをする人がいない社会が訪れてほしいと思います。(3年)
- 今回の講演で性は男性・女性に限らず、様々な性があるのだと改めて知ることができました。また、LGBTQ の人々が不安や生きづらさを抱えていることが現状だが、今後もっと色々な取り組みでそのように感じる人が減るといいなと思う。自分は周りにはLGBTQ の人はいないと思うのではなく、一人一人の個性を大事にして過ごしていかなければいけないと思った。今後より多くの人が幸せに生きていくためにも自分の存在、相手の存在を大事にし、差別がなくなるといいなと思った。(1年)