



令和5年7月18日
福知山高校 保健室
【1学期末号】

間もなく梅雨明けが聞こえてきそうですね。

この1学期はどうでしたか？

高校1年生は初めての高校生活に戸惑いもあったと思います。また、2年生・3年生はコロナ対策の毎日から、通常の学校生活に戻っていくなかで、昨年とは違う戸惑いもあったのではないかと思います。

もうすぐ夏休み。こころと体を休めて、ホッと一息つけると良いですね。

そして、充電完了したら、計画的に、有意義な休みになるように過ごしてください。

2学期の始業式にみなさんと元気に会えますように！



健康診断の結果を受け取ったら…

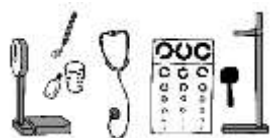
せっかく受けた健康診断。「終わったこと」とせず、毎日の生活を振り返るきっかけにしてみませんか？「受診のすすめ」をもらった人は、早めに専門医にみてもらいましょう。

全員にお渡しします

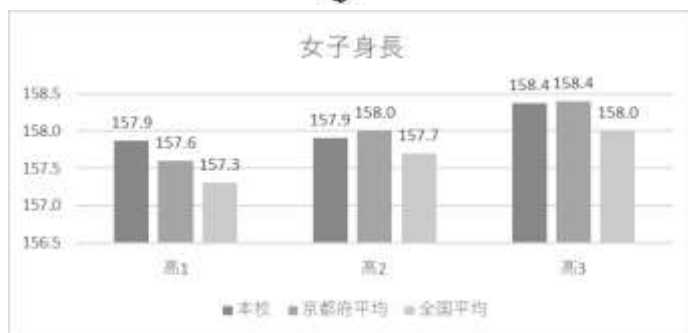
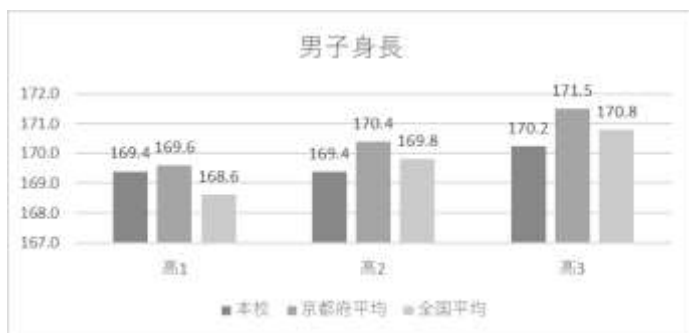
健康診断の一覧表をお配りしました。

自分の身体について知るとともに、治療が必要な人は、早めに病院へかかりましょう。

また、心や体の相談がある時は、いつでも保健室に来てください。



福高生の体位



項目	年度	性	15歳		16歳		17歳	
			男	女	男	女	男	女
身長 cm	令和5年度		169.4	157.9	169.4	157.9	170.2	158.4
	京都府平均		169.6	157.6	170.4	158.0	171.5	158.4
	全国平均		168.6	157.3	169.8	157.7	170.8	158.0
体重 kg	令和5年度		57.2	51.7	57.8	51.2	61.4	51.5
	京都府平均		59.2	50.0	60.6	51.1	62.0	51.7
	全国平均		59.0	51.3	60.5	52.3	62.4	52.5

福高生の体位の特徴は、大体平均並ですが、「ちょっと細身」（特に男子）の傾向がみられます。

体がしっかりと作られる高校生のこの時期は、栄養を十分に摂取し、筋肉を蓄えておくことが大切です。高校生の間に作った筋肉や骨が将来のあなたの健康を支えます。（特に骨密度の最大値は18歳から20歳くらいです。）

元気な体と心をしっかり作ってくださいね。



保健委員会の活動



これを使いました。

前期保健委員会では、教室の空気検査をしました。

各クラスに、左の写真のCO2モニターを設置しています。

温度と湿度が測れるもので、空調を入れているときは、特に空気の状態について知ることが大切なため設置しています。

今回は、クラスごとに1日の二酸化炭素濃度について毎時間測定し、記録してもらいました。測定する中で、色々な気づきがあったようで、「ちゃんと換気します！！」と、宣言してくれた保健委員もいました。

教室のCO2濃度



◎今回は二酸化炭素濃度の測定値をまとめました。学校の教室では、二酸化炭素濃度を1500ppm以下に保つことで、快適な学習環境を整えることができます。

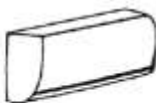
◎3時間目、4時間目、5時間目、6時間目は、1500ppmを越えている学年があります。

◎換気をすることで、様々な感染症を予防することができます。自分たちで換気の意識をしながら過ごしていきましょう。

〈室温〉

エアコンで快適な室温を保ちましょう。

室温は、寝る前は26℃程度、就寝中はタイマーをセットして28～29℃程度で。



〈照明〉

明るすぎると眠りにくく、暗すぎると心理的に不安を感じやすくなります。

照明は、ほのかに明るいくらいがよいです。



心地よい眠りのために…ちょっとした工夫を

〈寝具〉

カバーやマットなどはこまめに洗って清潔なものを使いましょう。

また、布団は干して日光にあてて、湿気もとるといいですね。



〈パジャマ〉

パジャマは、ゆったりしていて寝返りを打ちやすいものを。

汗や汚れを吸い取りやすい、肌触りのよいものを選びましょう。

