



令和5年12月18日
福知山高校 保健部
【2学期末号】

学期末を迎え、今年も残すところあとわずかとなりました。
どんな2学期、どんな1年でしたか？

2学期はたくさんの学校行事もあり、学習に、部活動に一生懸命頑張ったのではないでしょう
か。1年生、2年生は学年のまとめに向けて、3年生は受験を乗り切れるように、良い冬休みを
過ごしてください。



やる気スイッチは、 自分で入れるもの。



脳科学者 池谷裕二氏によると
『体は脳の支配下にあると思われが
ちですが、本当は逆で体が主導権を握
っている』そうです。

のではなく…

『楽しいから笑う』⇔『笑うから楽しい』
『やる気が出るからやる』⇔『やるからやる気が出る』
・・・とのことです。



まずは体を動かさないと、やる気スイッチは入らない！



勉強なら

まず、ノートを開く。
そして、書く。



運動なら

とりあえず、ストレッチ

掃除なら

身の回りを片付けて。



へえ～ その① 日本のクリスマスは
戦国時代に始まった
約500年前、宣教師のフランシスコ・ザ
ビエルがキリスト教の布教とともに伝えた
といわれています。

へえ～ その② サンタクロースは
実在した
キリスト教の神父、Santa
Clausさんがモデル。貧しい
子どもたちにお菓子を配る優
しい人だったそう。



へえ～ その③ 「恋人同士のイベント」
は日本だけ

クリスマスは「Christ」（キリスト）と
「mas」（礼拝）を組み合わせた言葉で、
キリストの誕生をお祝いする日。海外では
家族で過ごすのが一般的
です。日本のお正月に近
いですね。



4月からの保健室来室状況 4月～11月まで

みんなの保健室利用状況



昨年度より、怪我は13件の増加、病気は
28件の減少でした。日頃の体調管理・怪
我予防に努めましょう。

保健室からのお知らせ

1月のカウンセラー来校日

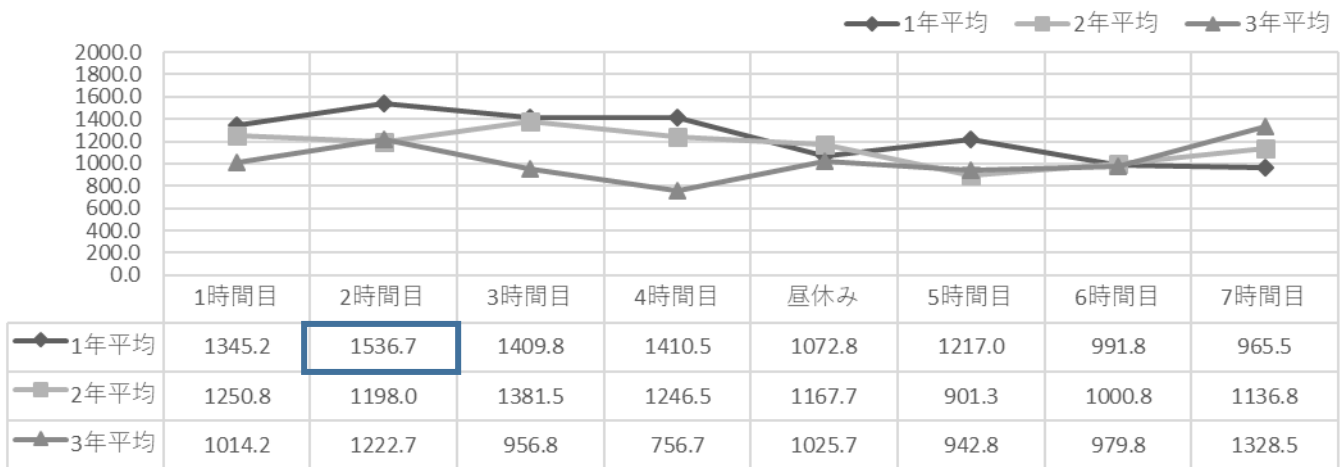
1月18日(木)・22日(月)

25日(木)・29日(月)

保健室で、予約を受け付けています。

保健委員会で空気検査をしました。

教室のCO2濃度



保健委員さんに、教室の二酸化炭素濃度を測定してもらいました。休み時間のたびに測定し、1時間目から7時間目まで実施しました。

教室の二酸化炭素濃度の上限は1500ppmとなっています。

平均でみると、1年生の2時間目が上限を超えています。

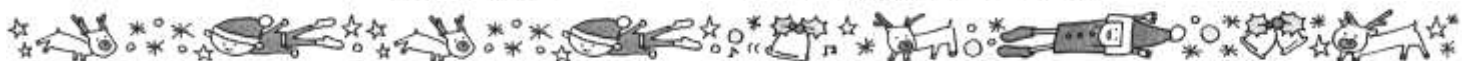
学年ごとの最高濃度は1-1・2時間目・3040ppm(!!)

2-4・3時間目・1672ppm

3-4・7時間目・2672ppm でした。

教室の換気は常に上の窓の4か所を開けてもらっていますが、休み時間には教室の出入り口も開放し、換気をするようにお願いします。感染予防は、これからが本番です。

寒くなり、換気をするのがおっくうになります。でも、空気をリフレッシュすると学習効率も上がるそうです。お互い声を掛け合って「換気」をお願いします。



カゼの ひきはじめの 注意！

カゼやインフルエンザでは何よりも予防が大切。規則正しい生活を続けて普段から免疫力を高めておきましょう。でも、もしカゼかな…と思ったら、悪化させないように以下のことを守ってください。カゼはひきはじめが肝心！



安静にしてやすむ



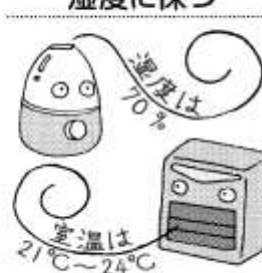
あたたかくして早寝しよう

しっかり食べて栄養をとる



ビタミンCがおススメ

室内を適度な温度・湿度に保つ



外出しない



人との接触を避ける。